

# 目次

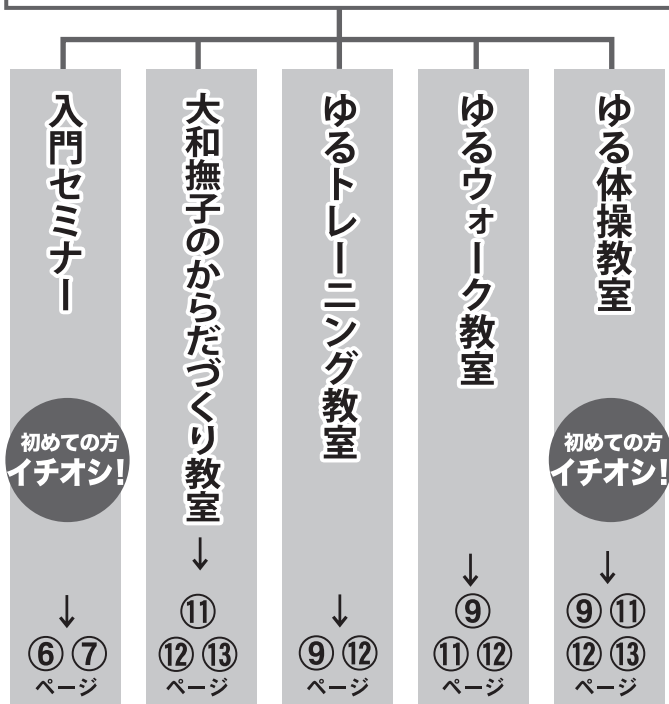
|  |       |
|--|-------|
| 講座会場地図   | 2     |
| 目次／運動総研のトレーニングメソッド                                   | 3     |
| お申し込みについて／初めて受講されるお客様へのお知らせ(ゆるゆる棒について)               | 4     |
| ゆる体操無料体験会／運動総研メルマガのご案内                               | 5     |
| 入門セミナー・鍛錬会のご案内                                       | 6～7   |
| 教室の種類・内容   | 8     |
| 東京・運動総研本社教室開催の教室                                     | 9     |
| 東京・運動総研Cスペース開催教室のご案内                                 | 10～11 |
| 大阪・京都開催の教室   | 12～13 |
| さたでい身体シリーズのご案内                                       | 14    |
| 剣聖の剣・宮本武蔵／達人調整個人施術／達人調整資格試験／MAXデイズ／歩道中級実力錬成道場／極意武術協会 | 15    |
| 専攻科のご案内  | 16～17 |
| 集中講座日程   | 18    |
| 講座に参加される方へのご注意とお願い／ゆる体操指導員養成講座・試験                    | 19    |
| 講座スケジュール   | 20～22 |
| 講座価格表  | 23    |
| 講座受講規定   | 裏表紙   |

## 運動総研のトレーニングメソッド

「ゆる体操教室」「ゆるトレーニング教室」等の

### ゆるメソッド教室・ セミナー

最もやさしく、さりげなく取り組める。  
理論抜きで、体や心が全体として素晴らしく良くなっていく。



「身体能力開発」や「身体意識を鍛える」等の

### 専門的講座

的確に悩みや改善欲求に応える!!  
腰の疲れや弱点を直したい、ブレない軸をつくりたい、落ち着いて物事に対処したい、頭を冴えさせたい、モチベーションを高めたい、良い立ち方や疲れのない歩きを身につけたい、という方に。

