

入門セミナー in 東京

2018年1～6月スケジュール

講座名の後の()内は講師名

● 東京 ゆる体操 入門セミナー

本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース

1月14日(日) 16:00～18:30 ゆる体操入門A (迎) [本社]	3月24日(土) 13:00～15:30 ゆる体操入門A (長谷川) [Cスペース]
1月20日(土) 13:00～15:30 ゆる体操入門B (星子) [Cスペース]	4月21日(土) 13:00～15:30 ゆる体操入門B (遠藤) [Cスペース]
1月24日(水) 14:30～17:00 ゆる体操入門D (迎) [本社]	4月25日(水) 14:30～17:00 ゆる体操入門C (迎) [本社]
2月3日(土) 13:00～15:30 ゆる体操入門C (遠藤) [Cスペース]	5月16日(水) 14:30～17:00 ゆる体操入門D (迎) [本社]
2月14日(水) 14:30～17:00 ゆる体操入門E (迎) [本社]	5月26日(土) 13:00～15:30 ゆる体操入門C (江波戸) [Cスペース]
2月24日(土) 13:00～15:30 ゆる体操入門D (江波戸) [Cスペース]	6月6日(水) 14:30～17:00 ゆる体操入門B (迎) [本社]
3月3日(土) 13:00～15:30 ゆる体操入門E (星子) [Cスペース]	6月10日(日) 13:00～15:30 ゆる体操入門D (迎) [本社]
3月7日(水) 14:30～17:00 ゆる体操入門A (迎) [本社]	6月23日(土) 13:00～15:30 ゆる体操入門E (星子) [Cスペース]

● 東京 ゆるウォーク 入門セミナー

本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース

1月8日(月・祝) 10:00～12:30 ゆるウォーク入門A(大澤) [本社]	1月8日(月・祝) 13:30～16:00 ゆるウォーク入門B(大澤) [本社]
--	--

● 東京 基礎ゆる 入門セミナー

本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース

1月14日(日) 13:00～15:30 基礎ゆる入門 (迎) [本社]	4月18日(水) 14:30～17:00 基礎ゆる入門 (迎) [本社]
1月17日(水) 14:30～17:00 基礎ゆる入門 (迎) [本社]	4月29日(日) 16:00～18:30 基礎ゆる入門 (迎) [本社]
1月28日(日) 16:00～18:30 基礎ゆる入門 (迎) [本社]	5月9日(水) 14:30～17:00 基礎ゆる入門 (迎) [本社]
2月7日(水) 14:30～17:00 基礎ゆる入門 (迎) [本社]	5月27日(日) 13:00～15:30 基礎ゆる入門 (迎) [本社]
2月25日(日) 13:00～15:30 基礎ゆる入門 (迎) [本社]	6月10日(日) 16:00～18:30 基礎ゆる入門 (迎) [本社]
3月25日(日) 16:00～18:30 基礎ゆる入門 (迎) [本社]	6月20日(水) 14:30～17:00 基礎ゆる入門 (迎) [本社]
3月28日(水) 14:30～17:00 基礎ゆる入門 (迎) [本社]	6月24日(日) 13:00～15:30 基礎ゆる入門 (迎) [本社]

● 東京 ゆるトレーニング 入門セミナー

本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース

1月10日(水) 14:30～17:00 ゆるトレ入門B (迎) [本社]	4月11日(水) 14:30～17:00 ゆるトレ入門A (迎) [本社]
1月28日(日) 13:00～15:30 ゆるトレ入門A (迎) [本社]	4月29日(日) 13:00～15:30 ゆるトレ入門B (迎) [本社]
2月21日(水) 14:30～17:00 ゆるトレ入門A (迎) [本社]	5月23日(水) 14:30～17:00 ゆるトレ入門B (迎) [本社]
2月25日(日) 16:00～18:30 ゆるトレ入門B (迎) [本社]	5月27日(日) 16:00～18:30 ゆるトレ入門A (迎) [本社]
3月14日(水) 14:30～17:00 ゆるトレ入門B (迎) [本社]	6月13日(水) 14:30～17:00 ゆるトレ入門A (迎) [本社]
3月25日(日) 13:00～15:30 ゆるトレ入門A (迎) [本社]	6月24日(日) 16:00～18:30 ゆるトレ入門B (迎) [本社]

入門セミナー in 大阪

2018年1～6月スケジュール

講座名の後の()内は講師名

● 大阪 ゆる体操 入門セミナー

UHA：味覚糖UHA館

ゆる体操入門セミナーは集中講座期間などに開催する予定です。

● 大阪 ゆるトレーニング 入門セミナー

UHA：味覚糖UHA館

1月21日(日) 10:50～13:20 ゆるトレ入門A (小野) [UHA]	4月8日(日) 10:50～13:20 ゆるトレ入門B (小野) [UHA]
2月4日(日) 10:50～13:20 ゆるトレ入門B (小野) [UHA]	5月13日(日) 10:50～13:20 ゆるトレ入門A (小野) [UHA]
3月4日(日) 10:50～13:20 ゆるトレ入門A (小野) [UHA]	6月3日(日) 10:50～13:20 ゆるトレ入門B (小野) [UHA]

鍛錬会 in 東京

2018年1～6月スケジュール

講座名の後の()内は講師名

● 東京 基礎ゆる&ゆるゆる棒 徹底鍛錬会

本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース

3月10日(土) 13:00～16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒 (下瀬)[Cスペース]	6月2日(土) 13:00～16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒 (下瀬) [Cスペース]
4月30日(月・振休) 13:00～16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒 (下瀬) [本社]	