

## 教室の種類・内容

### ゆる体操初級教室

<東京開催:9、10、11ページ 大阪開催:12ページ 京都開催:13ページ>

ゆる体操はからだのコリ・疲労を取り、病気の予防に役立つ健康効果、代謝を促進し美しい身体をつくるダイエット・アンチエイジング効果、気持ちが楽しくなりストレスに強くなるリラックス効果など、効果満点の超簡単リラックス体操です。楽しく気持ちよく学びながら健康なからだをつくりましょう！

### ゆるウォーク初級教室

<東京開催:9、10、11ページ 大阪開催:12ページ>

からだの中のブレーキ成分を取り除き、歩けば歩くほど快適に・健康に・美しくなる、ゆるウォーク。がんばらずに楽に歩くことができるようにゆる体操で体をほぐし、さらに歩きやすくなるためのいろいろな「ゆるメソッド」を学ぶことができます。初めての方向にも分かりやすく、楽しくご指導いたします。

### ゆるトレーニング教室

「からだづくりを通じて心身ともにレベルアップ、毎日の暮らしと仕事をあらゆる方向から快適に」

<東京開催:9ページ 大阪開催:12ページ>

ゆる体操に加えて、柔らかい身のこなし、疲労しにくいからだづくり、センター(体軸)のある動きを養成するゆるトレーニングを学びます。

- ・トレーニング器具「ゆるゆる棒」を使用します。事前にお買い求めください。  
お申し込みは運動総研コールセンターまで(通信販売のみ。6,300円+代引き送料)。詳細は4ページをご覧ください。

### ゆるトレーニング教室に 参加するには

ゆるトレーニング入門セミナーAまたはBのどちらかを受講している必要があります。  
・「ゆるトレーニング入門セミナー(AorB)」のスケジュール、内容は6、7ページをご覧ください。

やまとなでしこ

### 大和撫子のからだづくり初級教室

女性  
限定

<東京開催:10、11ページ 大阪開催:12ページ 京都開催:13ページ>

江戸時代の日本人の、ゆるんで優れたからだづかいが自然に身につくように考えられたメソッドを、やさしく学ぶことができます。ゆる体操に加えて、2人組での身体調整を取り入れ、からだを深くゆるめるトレーニングを行います。月経血コントロールのための「息ゆる(呼吸法を使ったゆる体操)」も学べます。

- [ご注意]
- ・2人組での身体調整の際にうつ伏せ・正座・ひざを付いた姿勢をとることがあります。
  - ・身体調整の際にお顔の下に敷くタオルを使用いたしますのでご持参ください。また、足を使った調整を行なう場合がありますので靴下を必ずご着用ください。

### ゆる体操中級教室

<東京開催のみ:10、11ページ>

ゆる体操をさらに深く詳しく学びたい方のための教室です。初級にはないゆる体操のメカニズムに基づいた詳しい体操指導や、さらにゆるゆるになるためのメソッドもご指導します。

[ゆる体操中級の受講資格]

- ・ゆる体操の講習を42時間以上ご参加されていること(実際の出席時間数でカウントします)。  
(例)一回70分のクラスに36回(月3回×12か月分)ご参加いただくと42時間となります。
- ・対象となる講習はゆる体操初級教室、ゆる体操入門セミナーなど(詳細はお問い合わせください)。

#### [教室のシステム]

- ・自動的に次月分へお申込みが継続いたします(自動更新制)。次月分を受講されない場合やクラス変更をご希望される場合は、必ず前月末日までにコールセンターにご連絡下さい。
- ・振替受講、及び月謝の回数割りはありません。
- ・運動総研Cスペース開催の教室のみ一回ごとのご参加が可能です。詳しくは運動総研Cスペースのご案内ページ(10ページ)をご覧ください。

#### [ご持参いただくものに関してのご注意]

- ・基本のお持ち物に関しては、4ページの【受講時の服装について】【ご持参いただくもの】をご覧ください。
- ・教室によって、基本のお持ち物以外にもお持ちいただく必要がある場合がありますので、各教室のご案内ページをご確認ください。