

東京

会場：運動総研本社教室

|                |  |                                       |                               |
|----------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|
| 4月28日<br>(土)   | 13:00~15:30 ウォームなし                         | 16:00~18:30 ウォーム30分                   |                               |
|                | 極意錬成会<br>下瀬                                | 身体意識 ベスト&肩包体<br>初級 下瀬                 |                               |
| 4月29日<br>(日)   | 13:00~15:30 ウォームなし                         | 16:00~18:30 ウォームなし                    |                               |
|                | ゆるトレーニング<br>入門セミナーB* 迎                     | 基礎ゆる<br>入門セミナー* 迎                     |                               |
| 4月30日<br>(月・祝) | 9:30~12:00 ウォームなし                          | 13:00~16:45 ウォームなし                    |                               |
|                | 達人調整錬成会<br>下瀬                              | 基礎ゆる&ゆるゆる棒<br>徹底鍛錬会 下瀬                |                               |
| 5月2日<br>(水)    | 9:30~13:00 ウォーム30分                         | 2018年度<br>New 14:30~18:00 ウォーム30分     | 18:20~20:50 ウォーム30分           |
|                | 身体能力 徹底手首プラ<br>全脳開発 初級 高岡                  | 身体能力 ゆる筋トレ II<br>ベースof上半身 初級 高岡       | 身体能力 股関節鍛錬法 I<br>初級 迎         |
| 5月3日<br>(木・祝)  | 11:00~13:30 ウォームなし                         |                                       |                               |
|                | 運動総研<br>Cスペース<br>開催 ゆる体操<br>入門セミナーA* 遠藤    |                                       |                               |
| 5月3日<br>(木・祝)  | 9:30~13:00 ウォーム30分                         | 2018年度<br>New 14:30~18:00 ウォーム30分     | 18:20~20:50 ウォーム30分           |
|                | 身体能力 快適肋骨開発法<br>初級 高岡                      | 身体意識 ベスト&肩包体<br>初級 高岡                 | 身体能力 精密肘抜き&膝抜き法<br>初級 徳田      |
| 5月4日<br>(金・祝)  | 11:00~13:30 ウォームなし                         |                                       |                               |
|                | 運動総研<br>Cスペース<br>開催 ゆる体操<br>入門セミナーE* 遠藤    |                                       |                               |
| 5月4日<br>(金・祝)  | 9:30~13:00 ウォーム30分                         | 14:30~18:00 ウォーム30分                   | 18:20~20:50 ウォーム30分           |
|                | 身体能力 股関節鍛錬法 I<br>中級 高岡                     | 身体意識 トップ・センター<br>中級 高岡                | 身体能力 快適肩甲骨開発法<br>初級 迎         |
| 5月5日<br>(土・祝)  | 11:00~13:30 ウォームなし                         |                                       |                               |
|                | 運動総研<br>Cスペース<br>開催 ゆるウォーク<br>入門セミナーA* 長谷川 |                                       |                               |
| 5月5日<br>(土・祝)  | 9:30~13:00 ウォーム30分                         | 14:30~18:00 ウォーム30分                   | 18:20~20:50 ウォーム30分           |
|                | 身体能力 精密肘抜き&膝抜き法<br>中級 高岡                   | スーパー<br>ウォーク 歩道 中級 高岡                 | 身体能力 快適肋骨開発法<br>初級 徳田         |
| 5月6日<br>(日)    | 11:00~13:30 ウォームなし                         |                                       |                               |
|                | 運動総研<br>Cスペース<br>開催 ゆるウォーク<br>入門セミナーB* 長谷川 |                                       |                               |
| 5月6日<br>(日)    | 9:30~13:00 ウォーム30分                         | 14:30~18:00 ウォーム30分                   | 18:20~19:50 ウォームなし            |
|                | 生きる<br>根本力 細胞正常力アップ<br>総合講座 中級 高岡          | 生きる<br>根本力 New脳疲労解消力<br>アップ I 中級 高岡   | 焼 トップ・センター 中級<br>スペシャル修錬会     |
| 5月11日<br>(金)   | 9:30~13:00 ウォーム30分                         | 14:30~18:00 ウォーム30分                   | 18:20~19:50 ウォームなし            |
|                | 身体意識 Newトップ・センター<br>初級 高岡                  | スーパー<br>ウォーク 歩道 初級 高岡                 | 焼 細胞正常力 初級<br>スペシャル修錬会*       |
| 5月12日<br>(土)   | 9:30~13:00 ウォーム30分                         | 14:30~18:00 ウォーム30分                   | 18:20~20:50 ウォーム30分           |
|                | 身体能力 リアストレッチ&<br>リアスクワット 初級 高岡             | 身体能力 徹底足ネバ<br>全脳開発 初級 高岡              | 身体能力 拘束腰芯仙骨操作系<br>初級 下瀬       |
| 5月13日<br>(日)   | 9:30~13:00 ウォーム30分                         | New 14:30~18:00 ウォーム30分               | 18:20~19:50 ウォームなし            |
|                | 身体能力 徹底肩ユツタリ<br>全脳開発 初級 高岡                 | 身体能力 腕遣いの王者 ※名称変更しました<br>“甲腕回旋力”初級 高岡 | 焼 ダイナミック・センター 初級<br>スペシャル修錬会* |

【記号内容】 New = 初開催から1年以内 / New = 旧講座から内容を大幅に改革したもの /

2018年度 New = 今年内容を一部改善したもの / 本指 = 内容・指導法を本格化させたもの / 焼 = ビデオ上映

## ウォームアップについて

「ウォーム〇分」という表示は、講座開始時間からのウォームアップの時間を表しています。ウォームアップは無料サービスです。講座によって時間が異なったり、ウォームアップのない講座もあります。

## お着替えについて

会場には着替えスペースがございますが、各講座間の休憩時間が短いことがありますので、できるだけお着替えの必要のない服装でお越しください。ご協力をお願いいたします。