

東京

会場：運動総研本社教室

8月8日 (水)	9:30~14:30、15:30~17:30 ウォームなし ゆるトレーニング入門セミナーA・B + ゆるトレーナー初級者講習* [受講資格などの詳細はP.24をご確認ください。]			小野
8月9日 (木)	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 拘束外腿溶解法 初級 高岡	14:30~18:00 ウォーム30分 身体意識 Newトップ・センター 初級 高岡	18:20~20:50 ウォーム30分 身体能力 拘束腰芯赤ちゃん系 初級 下瀬	
	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 快適肋骨開発法 中級 高岡	14:30~18:00 ウォーム30分 身体意識 ベスト&肩包体 中級 高岡	18:20~19:50 ウォームなし 焼 トップ・センター 初級 スペシャル修練会	
8月11日 (土・祝)	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 受付終了 New快適肩甲骨 開発法 初級 高岡	14:30~18:00 ウォーム30分 2018年度 New スーパーウォーク 歩道 初級 高岡	18:20~20:50 ウォーム30分 身体能力 拘束腰芯仙骨操作系 初級 徳田	
		運動総研 Cスペース 開催 14:30~17:00 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーA* 江波戸		
8月12日 (日)	New 9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 立甲・甲腕一致 鍛錬法 初級 高岡	New 14:30~18:00 ウォーム30分 身体能力 腕遣いの王者 “甲腕回旋力” 初級 高岡	18:20~19:50 ウォームなし 焼 ダイナミック・センター 初級 スペシャル修練会*	
		運動総研 Cスペース 開催 14:30~17:00 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーB* 遠藤		
8月13日 (月)	2018年度 New 9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 New脊椎割体法 (割脊) 初級 高岡	14:30~18:00 ウォーム30分 身体能力 ゆる筋トレ I ベースofベース 初級 高岡	18:20~20:50 ウォーム30分 身体能力 股関節鍛錬法 I 初級 下瀬	
		運動総研 Cスペース 開催 14:30~17:00 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーC* 大澤		
8月14日 (火)	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 拘束腰芯仙骨操作系 中級 高岡	14:30~18:00 ウォーム30分 身体意識 トップ・センター 中級 高岡	18:20~20:50 ウォーム30分 身体能力 快適肋骨開発法 初級 徳田	
		運動総研 Cスペース 開催 14:30~17:00 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーD* 長谷川		
8月15日 (水)	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 リアストレッチ& リアスクワット 中級 高岡	14:30~18:00 ウォーム30分 受付終了 歩道 中級 高岡	18:20~19:50 ウォームなし サッカー球軸トレーニング スペシャルレッスン* 大久保	
		運動総研 Cスペース 開催 14:30~17:00 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーE* 遠藤	18:20~20:50 ウォーム30分 受付終了 精密肘抜き& 膝抜き法 初級 迎	
8月16日 (木)	2018年度 New 9:30~13:00 ウォーム30分 生きる 根本力 細胞正常力アップ 総合講座 初級 高岡	2018年度 New 14:30~18:00 ウォーム30分 生きる 根本力 脳疲労解消力 アップ II 初級 高岡	18:20~19:50 ウォームなし 焼 細胞正常力 初級 スペシャル修練会*	

[記号内容] **New** = 初開催 / **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。