

東京

会場：運動総研本社教室

12月21日 (金)	2018年度 New	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 精密肘抜き& 膝抜き法 初級 高岡	本格 指導	14:30~18:00 ウォーム30分 身体能力 徹底足ネバ 全脳開発 初級 高岡	
	本格 指導	9:30~13:00 ウォーム30分 身体意識 寝臥位センター 錬成法 I 初級 高岡	本格 指導	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 腰反り徹底解消法 決定版!! 初級 下瀬
12月22日 (土)			運動総研 Cスペース 開催	13:00~15:30 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーA* 大澤	
	2018年度 New	9:30~13:00 ウォーム30分 スーパー ウォーク	2018年度 New	14:30~18:00 ウォーム30分 専攻科 達人調整 初級第五教程 高岡 ※参加条件、申込方法は別紙ご案内をご確認ください。	18:20~20:50 ウォーム30分 身体能力 快適肩甲骨開発法 初級 迎
12月23日 (日)			運動総研 Cスペース 開催	13:00~15:30 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーB* 江波戸	
	2018年度 New	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 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 身体能力 細胞正常力アップ 総合講座 中級 高岡	18:20~19:50 ウォームなし 細胞正常力 初級 スペシャル修練会*
12月24日 (月・振休)	剣聖の剣・宮本武蔵(武蔵の剣) 初級・中級 四の巻 ← 9:15~12:30/13:45~17:00 会場:東京都内体育施設				
			運動総研 Cスペース 開催	13:00~15:30 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーC* 遠藤	剣聖の剣・宮本武蔵は冬期集中講座ではありませんが、冬期集中講座の開催期間中に開催予定のため、一緒に掲載しております。 ※この講座は新規の方はお申込みいただけません。
12月25日 (火)	2018年度 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	2018年度 New	14:30~18:00 ウォーム30分 身体能力 New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 トップ・センター 初級 スペシャル修練会
12月28日 (金)	2018年度 New	9:30~13:00 ウォーム30分 身体意識 寝臥位センター 錬成法 I 中級 高岡	2018年度 New	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 拘束腰芯仙骨操作系 初級 徳田
			運動総研 Cスペース 開催	10:00~12:30 ウォームなし ゆるウォーク 入門セミナーA* 遠藤	
12月29日 (土)			運動総研 Cスペース 開催	10:00~12:30 ウォームなし ゆるウォーク 入門セミナーB* 長谷川	
	2018年度 New	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 股関節鍛錬法 I 中級 高岡	2018年度 New	14:30~18:00 ウォーム30分 スーパー ウォーク	18:20~19:50 ウォームなし トップ・センター 中級 スペシャル修練会
12月30日 (日)			運動総研 Cスペース 開催	10:00~12:30 ウォームなし ゆるウォーク 入門セミナーB* 長谷川	
	2018年度 New	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 脳疲労解消力 アップ II 中級 高岡	2018年度 New	13:45~17:00 ウォーム15分 身体能力 人生に健軸を通す 総合制力ゼ気功 初級 高岡 ※開催時間にご注意ください。	2019年 1月3日、4日 正月集中講座 詳しくは、後日お送りする「正月集中講座のご案内」をご覧ください。 冬期集中講座と申込受付開始日が異なりますのでご注意ください。
12月31日 (月)					

[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 / **本格指導** = 内容・指導法を本格化させたもの / **焼** = ビデオ上映

運動総研コールセンター年末年始休業のお知らせ

12/29(土)	2018年12/30(日)~2019年1/3(木)	1/4(金)
通常営業 10~18時	年末年始休業	通常営業 10~18時

年内の受付業務は12月29日(土)18時までとさせていただきます。

*12月30日、31日開催分のお申込みやキャンセルなどのご連絡は12月29日(土)18時までとなりますので、ご了承のほどよろしくお願いいたします。