

入門セミナー in 東京

2019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9日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門C (迎)	[本 社]	3月16日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門E (江波戸)	[Cスペース]
1月14日(月・祝)	10:00～12:30	ゆる体操入門D (遠藤)	[Cスペース]	4月3日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門A (迎)	[本 社]
1月26日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門A (星子)	[Cスペース]	4月13日(土)	9:30～12:00	ゆる体操入門D (大澤)	[Cスペース]
2月17日(日)	13:00～15:30	ゆる体操入門B (迎)	[Cスペース]	5月22日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門B (迎)	[本 社]
2月20日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門E (迎)	[本 社]	5月25日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門A (遠藤)	[Cスペース]
2月23日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門C (江波戸)	[Cスペース]	6月12日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門C (迎)	[本 社]
3月13日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門D (迎)	[本 社]	6月22日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門B (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			
3月9日(土)	10:00～12:30	ゆるウォーク入門A (大澤)	[本 社]	4月30日(火)	10:00～12:30	ゆるウォーク入門A (長谷川)	[本 社]
3月9日(土)	13:30～16:00	ゆるウォーク入門B (大澤)	[本 社]	4月30日(火)	13:30～16:00	ゆるウォーク入門B (長谷川)	[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13日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]	3月17日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]
1月23日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]	4月17日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]
1月27日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]	4月28日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]
2月13日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]	5月15日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]
2月17日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[Cスペース]	5月26日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]
2月24日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]	6月5日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]
3月6日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]	6月23日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本 社]
3月10日(日)	16:00～18:30	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13日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本 社]	3月20日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本 社]
1月16日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本 社]	4月10日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門B (迎)	[本 社]
1月27日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本 社]	4月28日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本 社]
2月6日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門B (迎)	[本 社]	5月8日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本 社]
2月24日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本 社]	5月26日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本 社]
3月10日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本 社]	6月19日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門B (迎)	[本 社]
3月17日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本 社]	6月23日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本 社]

入門セミナー in 大阪

2019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13日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門A (小野)	[UHA]	4月7日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門B (小野)	[UHA]
2月3日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門B (小野)	[UHA]	5月19日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門A (小野)	[UHA]
3月3日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門A (小野)	[UHA]	6月2日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門B (小野)	[UHA]

鍛錬会 in 東京

2019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			
2月16日(土)	13:00～16:45	基礎ゆる&ゆるゆる棒 (下瀬)	[Cスペース]	4月29日(月・祝)	13:00～16:45	基礎ゆる&ゆるゆる棒 (下瀬)	[本 社]