

東京 入門セミナー

2019年7～12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			
7月3日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門D (迎)	[本社]	10月19日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門E (星子)	[Cスペース]
7月15日(月・祝)	10:00～12:30	ゆる体操入門C (江波戸)	[Cスペース]	11月4日(月・振休)	10:00～12:30	ゆる体操入門C (遠藤)	[Cスペース]
8月31日(土)	10:00～12:30	ゆる体操入門D (大澤)	[Cスペース]	11月6日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門B (迎)	[本社]
9月18日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門E (迎)	[本社]	11月30日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門A (星子)	[Cスペース]
9月28日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門B (大澤)	[Cスペース]	12月18日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門C (迎)	[本社]
10月9日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門A (迎)	[本社]				

● 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			
8月3日(土)	10:00～12:30	ゆるウォーク入門A (遠藤)	[Cスペース]	9月16日(月・祝)	10:00～12:30	ゆるウォーク入門A (長谷川)	[Cスペース]
8月3日(土)	13:30～16:00	ゆるウォーク入門B (遠藤)	[Cスペース]	9月16日(月・祝)	13:30～16:00	ゆるウォーク入門B (長谷川)	[Cスペース]

● 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			
7月17日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	10月27日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
7月21日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	11月17日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
7月28日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	11月20日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
9月11日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	12月11日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
9月22日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[Cスペース]	12月15日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
10月2日(水)	14:30～17:00	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			
7月10日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]	10月27日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]
7月21日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]	11月13日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]
7月28日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]	11月17日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]
9月4日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]	12月4日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]
9月22日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門B (迎)	[Cスペース]	12月15日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]
10月16日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]				

大阪 入門セミナー

2019年7～12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			
7月7日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門A (小野)	[UHA]	11月3日(日・祝)	10:50～13:20	ゆるトレ入門B (小野)	[UHA]
8月4日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門B (小野)	[UHA]	12月1日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門A (小野)	[UHA]
9月22日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門A (小野)	[UHA]	12月22日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門B (小野)	[UHA]

東京 鍛錬会

2019年7～12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			
9月14日(土)	13:00～16:45	基礎ゆる&ゆるゆる棒 (下瀬)	[本社]	12月14日(土)	13:00～16:45	基礎ゆる&ゆるゆる棒 (下瀬)	[本社]