

# 東京 運動総研 Cスペース 開催の教室

※担当講師は予告なく臨時で交代することがありますのでご了承ください。

入会金	3,000円 初回のみ	運動総研Cスペースと運動総研本社教室(9ページ)の入会金は共通です。
-----	-------------	------------------------------------

●教室のシステムについてはP.10をご参照下さい。

## ゆる体操初級教室

フリー参加あり

クラス・講師	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	
木曜 9:30~10:40(長谷川)	4日、11日、18日	8月分はお休みです	12日、19日、26日	3日、10日、17日	7日、14日、21日	5日、12日、19日	
レギュラー参加料金(月謝)	5,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です					会場	運動総研Cスペース
フリー参加料金	2,500円(1回分) お支払い期限は開催日の前日です					講師	ゆる体操正指導員

## ゆるウォーク初級教室

フリー参加あり

クラス・講師	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	
水曜 9:30~10:40(遠藤)	10日、17日、24日	8月分はお休みです	4日、11日、18日	2日、9日、16日	6日、13日、20日	4日、11日、18日	
レギュラー参加料金(月謝)	5,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です					会場	運動総研Cスペース
フリー参加料金	2,500円(1回分) お支払い期限は開催日の前日です					講師	運動総研 専門指導員

## やまとなでしこ 大和撫子のからだづくり初級教室

フリー参加あり

女性限定

クラス・講師	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	
月曜 19:00~20:10(遠藤)	1日、8日、29日	8月分はお休みです	2日、9日、30日	7日、21日、28日	11日、18日、25日	2日、9日、16日	
水曜 11:00~12:10(遠藤)	10日、17日、24日	8月分はお休みです	4日、11日、18日	2日、9日、16日	6日、13日、20日	4日、11日、18日	
木曜 11:00~12:10(長谷川)	4日、11日、18日	8月分はお休みです	12日、19日、26日	3日、10日、17日	7日、14日、21日	5日、12日、19日	
金曜 19:00~20:10(遠藤)	5日、12日、19日	8月分はお休みです	6日、13日、27日	4日、11日、18日	1日、8日、22日	11月29日、6日、13日	
土曜 9:30~10:40(河乃)	6日、13日、27日	8月分はお休みです	7日、14日、28日	5日、19日、26日	2日、9日、16日	11月30日、7日、14日	
レギュラー参加料金(月謝)	6,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です					会場	運動総研Cスペース
フリー参加料金	3,000円(1回分) お支払い期限は開催日の前日です					講師	大和撫子 専門指導員

・靴下を必ず着用下さい。 ・頭やお顔の下に敷くタオルをお持ち下さい。

## ゆる体操中級教室

- 受講資格
  - ・ゆる体操の講習を42時間以上ご参加されていること(実際の出席時間数でカウントします)。(例)一回70分のクラスに36回(月3回×12か月分)ご参加いただくと42時間となります。
  - ・対象となる講習はゆる体操初級教室、ゆる体操入門セミナーなど(詳細はお問い合わせください)。

クラス・講師	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分
土曜 11:00~12:10 (大澤/1回+遠藤/2回)	6日、13日、27日	8月分はお休みです	7日、14日、28日	5日、19日、26日	2日、9日、16日	11月30日、7日、14日

\*3回の内、2回を遠藤、1回を大澤が担当いたします。

レギュラー参加料金(月謝)	6,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です	会場	運動総研Cスペース
フリー参加はありませぬ		講師	ゆる体操正指導員