

東京

会場：運動総研本社教室

12月20日 (金)	NFB 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	NFB 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	
12月21日 (土)	New 9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 New脊椎割体法 (割脊)中級 高岡	New 14:30~18:00 ウォーム30分 身体能力 徹底足ネバ全脳開発 中級 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 迎
	運動総研 Cスペース 開催	13:00~15:30 ウォームなし ゆるウォーク 入門セミナーA* 遠藤	16:00~18:30 ウォームなし ゆるウォーク 入門セミナーB* 遠藤
12月22日 (日)	2019年新 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 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 TOP トップ・センター 初級 スペシャル修練会
12月23日 (月)	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 精密肘抜き&膝抜き法 中級 高岡	14:30~18:00 ウォーム30分 身体能力 快適肋骨開発法 中級 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 迎
12月24日 (火)	NFB 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	14:30~18:00 ウォーム30分 身体能力 ゆる筋トレIII ベースof下半身 中級 高岡	
12月26日 (木)		2019年新 New 14:30~18:00 ウォーム30分 スーパー ウォーク STEP WALK 歩道 初級 高岡	
12月27日 (金)	9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 背骨の硬縮解消法 決定版!! 中級 高岡	2019年新 New 14:30~18:00 ウォーム30分 スーパー ウォーク STEP WALK 歩道 中級 高岡	18:20~20:50 ウォーム30分 身体意識 トップ・センター 初級 下瀬
12月28日 (土)	本報 9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 徹底手首ブラ 全脳開発 初級 高岡	New 14:30~18:00 ウォーム30分 安全 健康 人生に健軸を通す 総合制力ゼ気功 中級 高岡	18:20~19:50 ウォームなし TOP 細胞正常力 初級 スペシャル修練会*
	運動総研 Cスペース 開催	10:00~12:30 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーA* 大澤	13:30~16:00 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーB* 大澤
12月29日 (日)	NFB 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	NFB 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 TOP トップ・センター 中級 スペシャル修練会
	運動総研 Cスペース 開催	10:00~12:30 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーC* 長谷川	13:30~16:00 ウォームなし ゆる体操 入門セミナーD* 長谷川
12月30日 (月)	New 9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 キレッキレ股関節脳 開発法 初級 高岡	New 14:30~18:00 ウォーム30分 身体能力 人類究極の身体運動 “トカゲ走り” 初級 高岡	18:20~20:50 ウォーム30分 身体能力 精密肘抜き&膝抜き法 初級 徳田
12月31日 (火)	New 9:30~13:00 ウォーム30分 身体能力 センター超多機能 球軸トレーニング” 初級 高岡	2020年は正月集中講座は開催いたしません。	

<<講座のご参加資格について>>

- マーク講座 = ゆる体操未経験の方も参加できます。
- 初級講座 = ゆる体操指導員の教室・指導を5時間以上受講しており、かつ、ご自身で1年以上ゆる体操のトレーニングを継続されている方が参加できます(P.11の「集中講座に参加される方へのご注意とお願い」もご確認ください)。
- 中級講座 = 同一名称の初級講座を受講済みの方が対象の講座です。ただし、高岡英夫指導の講座を5講座以上受講済みの方も参加できます。詳しくはP.11をご確認ください。
- スペシャル修練会 = 条件を満たした方が参加できます。詳しくはP.10をご確認ください。
※スペシャル修練会は本年度をもって終了となります。長い間ありがとうございました。

ウォームアップについて

「ウォーム〇分」は、講座開始時間からのウォームアップの時間です。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ありますが、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のお越しをお願いいたします。

運動総研コールセンター
年末年始休業のお知らせ

2019年12月29日(日)~2020年1月5日(日)

年末年始休業

年内の受付業務は、12月28日(土)18時まで
とさせていただきます。