

大人気!!

まさに、創始者 高岡英夫でなければできない自由自在、縦横無尽の指導!
ゆるプラクティスに含まれる、ハイクゆる体操、身体意識開発系、身体能力系、ゆる筋トレ、歩筋
トレ、スーパーウォーク歩道、総合呼吸法等から初級者・中級者のために選び抜いたメソッドを、
体系的に組み合わせ、ゆるゆるにトレーニング! **身体の奥深さに出会い、楽しく上達しましょう!!**

総合ゆる錬成教室

高岡英夫

- ◆実演指導：高岡 英夫 ◆時間：ゆる体操ウォームアップ約15分+
◆時間：本編約40～45分 ◆難易度：★★2～★★★★3
◆月謝：10,000円 *2023年より月謝を改定させていただきます。本ページ下部のお知らせをお読みください。



2023年の予定

内容は変更となることがあります

●重点体操 or メソッド ※月ごとに変わります

- | | |
|--------------|----------------|
| 1月：ハイク肩甲モゾ | 7月：ハイク首ジワークネ |
| 2月：脊椎波揺法 | 8月：ハイク大脳ジャブ |
| 3月：ベスト・サイクル | 9月：ハイク脇フワ |
| 4月：ハイク股下腹キュー | 10月：ハイク足スリ |
| 5月：モチ背筋トレ | 11月：さすりクロス腹筋トレ |
| 6月：ベスト・ローター | 12月：ハイク脳幹モゾ |

●上達進化系指導 ※継続上達を目指す体系指導です

イス座位での坐骨モゾ、JストレッチからJスクワット、スライ
ダーへの展開に続き、相撲の四股トレーニングで軸、転
子、体幹、下丹田を総合的に鍛えます。

さらに、呼吸法では脳の疲労を呼吸法で取り去ってしまう
極めつけのリカバリー 2 血液体液還流法、自律神経の安定
を目指すリカバリー 3 自律芯化呼吸法にも取り組みます。

ますます面白くなりますヨ!!

●ウォームアップゆる体操 約15分

毎月必ず、トップ指導員によるウォームアップゆる体操を映像の最初におつけします
運動総研専門指導員 全日本ゆる体操デモンストレーター
下瀬 仁史 遠藤八重子/中田ひろこ/長谷川尚美/河乃裕季ほか
*月ごとに交代で担当

月謝改定のお知らせ

本教室では、ゆるプラクティスの創始者高岡英夫にしか指導できない本格的な内容に取り組んで来ました。
今後も更に内容を充実させていきますので、2023年より内容に相応しい料金に改定することと致しました。

総合ゆる錬成教室は、「オンライン開催方式」と「貸出 DVD 方式」を選ぶことができます。

「オンライン開催方式」と「貸出 DVD 方式」では、申込方法、開催システム等が異なりますのでご注意ください。



オンライン開催方式

OR

貸出 DVD 方式



運動科学総合研究所