

全日本デモンストレーターの

ともに上達する ゆる体操教室

全日本ゆる体操デモンストレーター総出演

大好評受付中!!

◆講師：遠藤八重子・中田ひろこ・長谷川尚美・川村悦子・河乃裕季

◆月謝：6,000 円

◆時間：約 45 分

◆難易度：★1～★★2



内 容

楽ちんな寝ゆる・座ゆるなど 3パーツ

体操が毎月変わります



毎月の重点体操 3パーツ

体操が毎月変わります



上達を目指す継続体操 4～6パーツ

3ヶ月を1クールとして体操が変わります

*上記5名の中から毎月3名が交代で出演します。
*1年間で5名のデモンストレーターが全員出演します。

※内容や体操パーツ数は変更となることがあります

日本で現在5名しかいないトップ指導員＝ゆる体操正指導員上級デモンストレーター(全日本ゆる体操デモンストレーター)による指導です。

ゆる体操普及活動の最初期から指導に取り組み、研鑽と実績を積み重ねてきた講師が、**初めての方にも分かりやすく、そして経験者の方も常に上達を目指せるように**、親切丁寧にご指導します！

指導を許されている全120体操の中から、毎月変わる「楽ちんな寝ゆる・座ゆるなど」と「重点体操」、3か月を1クールとして、1クールごとに変わる「継続体操」を組み合わせ、身体をゆるめ、健康な脳と身体づくりを進めます。**ご自宅で楽しくゆる体操をしながら、バッチリ上達しましょう!!**

本教室は、「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