

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

受付中!!

全日本ゆる体操デモンストレーター総出演!!

◆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



遠藤八重子



中田ひろこ



長谷川尚美



川村悦子



河乃裕季



内容

01 体操が毎月変わる 3 パーツ
楽ちんな
寝ゆる・座ゆるなど

02 体操が毎月変わる 3 パーツ
毎月の
重点体操

03 3ヶ月を1クールで体操が変わる 4~6 パーツ
上達を目指す
継続体操

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。

※内容や体操パーツ数は変更となることがあります。
*5名の中からは毎月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。

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。裏面をご確認ください。



オンライン開催方式

OR

貸出DVD方式



現在ご受講中のお客様へ

本教室は自動継続制のため、自動的に2025年へお申し込みが継続いたします。改めてのお申し込みは不要です。引き続きトレーニングをお楽しみください。

運動科学総合研究所