

大人気開催中!!

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、ハイテクゆる体操、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

◆実演指導: **高岡 英夫** ◆時間: 高岡指導 本編約 40 ~ 45 分 ◆難易度: ★★2 ~ ★★3
+ゆる体操ウォームアップ約 15 分
◆月謝: 10,000 円

2025 年も
楽しくゆるゆる、
上達まっぐら!!

2025 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: ハイテク風ソヨ (新春の風ソヨソヨ体操)	7月: ハイテク肩ギュー・肩ドゥワー
2月: ハイテク肋骨モゾ その1	8月: ハイテク両膝背腰ダラー
3月: TD スクワット	9月: ハイテク手スリその1
4月: ハイテクまといフリ	10月: ハイテク手首プラ その1
5月: ハイテクいるかクネ	11月: ハイテク膝プゾ
6月: ハイテク足床掃き	12月: ハイテク胸リバース

上達進化系指導

※継続上達を目指す体系指導です

細胞ゆると息ゆるをベースにして、細胞呼吸法をはじめ他の呼吸法もジックリと、楽しみながら、毎月少しずつ進めていきます。細胞呼吸法は 60 兆ともいわれる自分自身の「細胞くん」たちとのコミュニケーション力を高め、健康と高能力を図っていく方法です。

イス座四股立ちから J スクワット周りのイス座トレーニング、歩きを通じて身体運用の総合的上達を図るスーパーウォーク歩道のトレーニングも、ますます楽しく新しい課目も取り入れつつ進めていきます。年の後半には、歩きに直接役立つ筋トレも少しずつ取り組みたいと考えています。

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

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