

全日本デモンストレーターの
ともに上達する

新規
受付中!!

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!!

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」の 3 つの内容を組み合わせ、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!!

1

体操が毎月変わる
楽ちんな寝ゆる・
座ゆるなど
3 パーツ

+

2

体操が毎月変わる
毎月の
重点体操
3 パーツ

+

3

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

◆月謝：6,000 円 (税込)

◆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

講師は日本で現在 5 名しかいないトップ指導員＝全日本ゆる体操デモンストレーター(ゆる体操正指導員 上級デモンストレーター)の中から毎月 3 名が交代で出演します。1 年間で 5 名全員が出演します。

おすすめ!



オンライン開催方式

OR

貸出 DVD 方式



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。

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2026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。