

2022年1月スタート

New

講師：高岡英夫

# 総合ゆる錬成教室のご案内

総合ゆる教室とMAX デイズ ゆる体操能力開発道場を統合した『総合ゆる錬成教室』を2022年1月より新たにスタートいたします。※「総合ゆる錬成道場」と発表しておりましたが名称を変更いたしました。「総合ゆる教室」と「ゆる体操能力開発道場」どちらを受講されていた方にも必ずご満足いただける、統合した内容とボリュームの、お得な教室です。

## 2022年の内容

◆実演指導：高岡 英夫 ◆時間：約 30～40分 ◆難易度※：★★2～★★★★3

ゆる体操を入口として、歩きやゆる筋トレ等様々な課目を活用し、快適な身体づくり、センター（体軸）づくり、そして身体をムリなく鍛えることに取り組む「総合ゆる教室」と、ゆる体操のハイテク融合指導を通じて、高度な身体開発に挑戦し、人類究極の体操法の真価を実感する「ゆる体操能力開発道場」が一つになりました！

ゆる体操を含め、高岡英夫開発の豊富な「ゆる」メソッドの中から、効果バツグンの方法を取り上げ、創始者ならではの最高のトレーニングを提供します。毎月変わる重点課目と、継続上達のための進化系指導とを合わせて約30～40分の指導です。進化系指導の中に、歩行動作をゆる筋トレ化した「歩筋<sup>あるきん</sup>トレ」も盛り込んで行います！お楽しみに！

2022年  
重点課目の予定

1月：ぞゆる(内臓のゆる) 2月：手スリと手首プラ 3月：波チャップン 4月：胸背フワ  
5月：一面手法とEC(環境センター)法 6月：腹背フワ 7月：目ユル 8月：腹腰フワ  
9月：壁角脊椎通し 10月：後脳ゴロと首ゴローリ 11月：チャップリン 12月：腕プラン

※内容は状況に応じて、めったにないことですが、変更となることがあり得ますのであらかじめご了承ください。

毎月必ず トップゆる体操指導員による

ウォーミングアップゆる体操

をおつけします。(約15分)

\*月ごとに交代で担当します

運動総研専門指導員 下瀬仁史

全日本ゆる体操デモンストレーター

遠藤八重子 / 中田ひろこ / 河乃裕季 / 長谷川尚美ほか

※難易度の解説：★★2＝【初級・中級】初めての方にも取り組み可能で、ベテランの方にも大いに刺激と学びのある難度と内容。中級の基礎レベルに相当。  
★★★★3＝【中級】現在発表されている中級の平均難度。世界トップアスリートの本質性に相当。ベテランの方ががっぷり四つに組みトレーニングするのに最適。

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は下記のサイトにて開催します。



オンライン開催方式



貸出DVD方式



究極の身体・脳・呼吸・健康をつくる  
高度運動科学トレーニング動画サイト

<https://douga.undoukagakusouken.co.jp/>

運動科学総合研究所

