

東京・運動総研本社教室開催の教室

入会金	3,000円 初回のみ	運動総研本社教室と東京ゆる倶楽部(P.10、11)の入会金は共通です。
<p>●月謝のお支払いについて お支払い期限は前月の末日です。</p> <p>●教室のシステムについて 自動更新制 → 自動的に次月へご参加登録が継続されて、月謝が発生いたします。継続されない場合は、前月の末日までにご連絡下さい。</p>		

ゆる体操初級教室

運動総研本社教室開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
火曜 11:00～12:10 (下瀬)	10日、17日、24日	7日、14日、21日	6日、13日、27日	3日、10日、17日	8日、15日、22日	5日、12日、19日
火曜 13:30～14:40 (古越)						
火曜 19:00～20:10 (下瀬)						
水曜 9:30～10:40 (迎)	11日、18日、25日	8日、15日、22日	7日、14日、21日	4日、11日、18日	9日、16日、23日	6日、13日、20日
金曜 9:30～10:40 (柏崎)	13日、20日、27日	10日、17日、24日	9日、16日、23日	6日、13日、20日	11日、18日、6月1日	8日、15日、22日
金曜 11:00～12:10 (柏崎)						
土曜 19:00～20:10 (下瀬)	7日、14日、21日	4日、11日、25日	3日、17日、24日	7日、14日、21日	12日、19日、26日	9日、16日、23日
日曜 11:00～12:10 (迎)	15日、22日、29日	5日、19日、26日	4日、11日、18日	※1日、8日、22日	6日、13日、27日	3日、10日、24日

※はゆる倶楽部にて開催

月謝	4,500円(月3回開催) お支払い期日は前月の末日です	会場	運動総研本社教室 ／東京ゆる倶楽部	講師	ゆる体操正指導員 運動総研 専門指導員
----	------------------------------	----	----------------------	----	------------------------

ゆるウォーク初級教室

運動総研本社教室開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
火曜 9:30～10:40 (下瀬)	10日、17日、24日	7日、14日、21日	6日、13日、27日	3日、10日、17日	8日、15日、22日	5日、12日、19日
土曜 9:30～10:40 (遠藤)	7日、14日、21日	4日、11日、25日	3日、17日、24日	7日、14日、21日	12日、19日、26日	9日、16日、23日

月謝	4,500円(月3回開催) お支払い期日は前月の末日です	会場	運動総研本社教室 ／東京ゆる倶楽部	講師	ゆる体操正指導員 運動総研 専門指導員
----	------------------------------	----	----------------------	----	------------------------

ゆるトレーニング教室

運動総研本社教室開催

ゆるトレーニング教室 に参加するには	<p>ゆるトレーニング入門セミナーAまたはBのどちらかを受講している必要があります。</p> <p>・「ゆるトレーニング入門セミナー(AorB)」のスケジュール、内容は4、5ページをご覧ください。</p> <p>・当月出席できる回数が2回以下の場合でも、月謝の回数割りはいたしませんので、あらかじめご了承ください。</p>
-------------------------------	---

トレーニング器具「ゆるゆる棒」を使用します。事前にお買い求めください。

お申し込みは運動総研コールセンターまで(通信販売のみ。6,300円+送料)。詳細は3ページをご覧ください。

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
水曜 11:00～12:10 (迎)	11日、18日、25日	8日、15日、22日	7日、14日、21日	4日、11日、18日	9日、16日、23日	6日、13日、20日
水曜 17:30～18:40 (迎)						
水曜 19:00～20:10 (迎)						
金曜 13:30～14:40 (下瀬)	13日、20日、27日	10日、17日、24日	9日、16日、23日	6日、13日、20日	11日、18日、6月1日	8日、15日、22日
金曜 19:00～20:10 (下瀬)						
土曜 11:00～12:10 (下瀬)	7日、14日、21日	4日、11日、25日	3日、17日、24日	7日、14日、21日	12日、19日、26日	9日、16日、23日
日曜 9:30～10:40 (迎)	15日、22日、29日	5日、19日、26日	4日、11日、18日	※1日、8日、22日	6日、13日、27日	3日、10日、24日

※はゆる倶楽部にて開催

月謝	4,500円(月3回開催) お支払い期日は前月の末日です	会場	運動総研本社教室 ／東京ゆる倶楽部	講師	運動総研 専門指導員
----	------------------------------	----	----------------------	----	------------