

目次

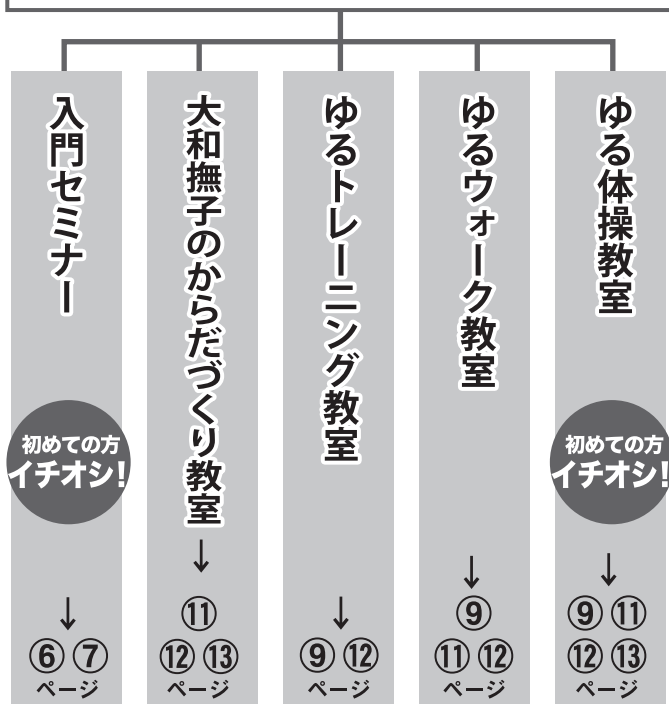
講座会場地図	2
目次／運動総研のトレーニングメソッド	3
お申し込みについて／初めて受講されるお客様へのお知らせ(ゆるゆる棒について)	4
ゆる体操無料体験会／運動総研メルマガのご案内	5
入門セミナー・鍛錬会のご案内	6～7
教室の種類・内容	8
東京・運動総研本社教室開催の教室	9
東京・運動総研Cスペース開催教室のご案内	10～11
大阪・京都開催の教室	12～13
さたでい身体シリーズのご案内	14
剣聖の剣・宮本武蔵／達人調整個人施術／達人調整資格試験／MAXデイズ／極意武術協会	15
専攻科のご案内	16～17
集中講座日程	18
講座に参加される方へのご注意とお願い／ゆる体操指導員養成講座・試験	19
講座スケジュール	20～22
講座価格表	23
講座受講規定	裏表紙

運動総研のトレーニングメソッド

「ゆる体操教室」「ゆるトレーニング教室」等の

ゆるメソッド教室・セミナー

最もやさしく、さりげなく取り組める。
理論抜きで、体や心が全体として素晴らしく良くなっていく。



「身体能力開発」や「身体意識を鍛える」等の

専門的講座

的確に悩みや改善欲求に応える!!
腰の疲れや弱点を直したい、ブレない軸をつくりたい、落ち着いて物事に対処したい、頭を冴えさせたい、モチベーションを高めたい、良い立ち方や疲れのない歩きを身につけたい、という方に。

