

◆ゆる体操指導員の教室・指導を5時間以上受講しており、かつ、ご自身で1年以上ゆる体操のトレーニングを継続されている方が対象の講座です。

大人気!

# さたでい身体シリーズ

さた  
でい

**高岡英夫**

による、親切丁寧な  
直接指導!!

**集中して学ぶ**

1回3.5時間、集中講座形式で  
1講座を効率良く学べます。

**1講座ごとに学ぶ**

ご都合に合わせて、1講座ごとに  
お申し込みいただけます。

会場	運動総研 本社教室	講座料 (1講座につき)	一般男性 / 女性・学生・シルバー <b>45,000円 / 31,500円</b>
----	-----------	-----------------	---

2017年

さたでい大特典

5ポイント貯まると1講座が「無料受講」できる!!

“さたでいポイント”プレゼント

1講座受講につき、1ポイントプレゼントいたします(複数回参加割引適用の講座は0.5ポイント)。  
※無料受講の回のポイントは加算されません。

ポイント使用期限は  
2017年11月25日まで。  
無料受講できる講座は  
さたでい身体シリーズ  
の講座に限ります。



開催日と開催教程 開催時間 **13:30~17:00 13:00~16:30** ※開催時間を変更しております。

1月21日(土) 身体意識 <b>トップ・センター 初級</b> 天地を通貫する雄大な一線が、颯爽と の統一感をもたらす <b>開催済</b>	7月29日(土) 身体能力 <b>拘束外足溶解法 初級</b> 末端からの中心改善による身体 の本質的の革命が可能となる
2月4日(土) 身体能力 <b>腰反り徹底解消法決定版!! 初級</b> センター形成の妨げと立ちづらさの原因 “腰反り”を目からウロコの方法で解決 <b>開催済</b>	8月12日(土) 身体能力 <b>股関節鍛錬法II 初級</b> 股関節鍛錬法の膨大なメソッド群から、必修不可欠な メソッドを多数選り出し鍛錬する
3月25日(土) 身体能力 <b>拘束前腿解消法 初級</b> 人類最強のブレーキ成分を巧みに消し スッキリと美しい前腿を手に入れる!! <b>開催済</b>	9月30日(土) 身体意識 <b>流舟&amp;裏転子 初級</b> 前方力を司る最強2大装置をあわせて鍛え、 前方力+上昇力+行動力を強大に融合
4月8日(土) 身体意識 <b>ベスト&amp;肩包体 初級</b> 上半身系の身体意識のトップ1&2の 上半身系開発と精神の飛翔感を可能に! <b>開催済</b>	10月14日(土) 身体能力 <b>背骨の硬縮解消法決定版!! 初級</b> 椎間板の柔らかさと厚みを取り戻す、背骨の健康 と高能力化のための最も基本となるメソッド
5月20日(土) 身体能力 <b>拘束背芯溶解法 初級</b> 吟味し尽くされた専門的方法で拘束を取り去る、 心と身体の感動体験	10月21日(土) 身体能力 <b>徹底膝コゾ全脳開発 初級</b> 膝コゾの本格版である“下腿膝擦法”で、脳の多 様な領域を徹底的に開発する!!
6月10日(土) 身体能力 <b>リアストレッチ&amp;リアスクワット 初級</b> 史上最強の転子・仙骨・裏転子の鍛錬法=リア・ トレーニングの完成版	11月25日(土) 身体能力 <b>徹底足ネバ全脳開発 初級</b> 史上最高の全身の統合&分析開発法にして高岡 英夫が毎日実行する多機能メソッドを学ぶ!!

時間が通常と  
異なりますので  
ご注意ください。  
**14:30~18:00**

【複数回参加割引について】 お申込みされる講座と同一の高岡英夫指導講座を、2014年1月以降に休日料金で受講して  
いる方は、講座料が60%割引となります。

講座中にトレーニング器具「ゆるゆる棒」を使用します。事前にお買い求め下さい。  
(通信販売のみ。定価6,300円+代引き送料別途)。詳しくは4ページをご覧ください。  
ゆるゆる棒を使用する講座へ初参加の方に限り無料で1回のみ貸し出しいたします。

\*講座の最初の30分間ウォームアップを行います。  
(例: 13:00~16:30の講座では13:00~13:30が  
ウォームアップ時間です)  
ウォームアップは無料のサービスです。