

東京

会場：運動総研本社教室

| | | | | | |
|----------------|--|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 9月15日 (金) | | 2017年度 New | 15:00~18:15 ウォーム 15分 | | |
| | | 身体意識 | Newサイド・センター (側軸)初級 | 高岡 | |
| 9月16日 (土) | New | 9:30~13:00 ウォーム 30分 | 2017年度 New | 14:30~18:00 ウォーム 30分 | 18:20~20:50 ウォーム 30分 |
| | 身体意識 | Newトップ・センター 初級 | 高岡 | 身体能力 | 下軸の王者“内転筋”を鍛える 初級 |
| | | | | 身体能力 | 股関節鍛錬法 I 初級 |
| 9月17日 (日) | 2017年度 New | 9:30~13:00 ウォーム 30分 | 2017年度 New | 14:30~18:00 ウォーム 30分 | 18:20~20:50 ウォーム 30分 |
| | 身体意識 | 寝臥位センター錬成法 I 初級 | 高岡 | 身体意識 | ダイナミック・センター 初級 |
| | | | | 身体意識 | ベスト&肩包体 初級 |
| 9月18日 (月・祝) | | | | | 18:20~19:50 ウォーム なし |
| | | | | | 細胞正常力初級 スペシャル修錬会* |
| 9月23日 (土・祝) | | | 13:00~15:30 ウォーム なし | | |
| | | | 極意錬成会 | 下瀬 | |
| | 運動総研 Cスペース 開催 | | 13:00~15:30 ウォーム なし | | |
| | | | ゆる体操入門 セミナーA* | 未 | 遠藤 |
| 9月24日 (日) | | | 13:00~15:30 ウォーム なし | | 16:00~18:30 ウォーム なし |
| | | | 基礎ゆる 入門セミナー* | 未 | 迎 |
| | | | | | ゆるトレーニング 入門セミナーA* |
| 10月7日 (土) | 本指 指導 | 9:30~13:00 ウォーム 30分 | 2017年度 New | 14:30~18:00 ウォーム 30分 | 18:20~20:50 ウォーム 30分 |
| | 身体意識 | トップ・センター 中級 | 高岡 | 身体能力 | 下軸の王者“内転筋”を鍛える 中級 |
| | 身体能力 | 拘束腰芯仙骨操作系 初級 | 迎 | | |
| 10月8日 (日) | <p>Nidoさん 第68回 いづみ会舞踊公演 Nidoさん 出演</p> <p>Nidoさん=花柳寿恵小英が出演する、日本舞踊界最高峰の公演会「いづみ会舞踊公演」が10月8日(日)に開催されます。本公演についてのお知らせは、運動総研Webサイト等で改めて9月頃に掲載いたします。</p> | | | | |
| 10月9日 (月・祝) | 本指 指導 | 9:30~13:00 ウォーム 30分 | 2017年度 New | 14:30~18:00 ウォーム 30分 | 18:20~20:50 ウォーム 30分 |
| | 身体意識 | 寝臥位センター錬成法 I 中級 | 高岡 | 身体意識 | ダイナミック・センター 中級 |
| | 身体能力 | 精密肘抜き&膝抜き法 初級 | 徳田 | | |
| 11月3日 (金・祝) | 運動総研 Cスペース 開催 | 10:00~12:30 ウォーム なし | 13:30~16:00 ウォーム なし | | |
| | | ゆるウォーク 入門セミナーA* | 未 | 遠藤 | |
| | | | ゆるウォーク 入門セミナーB* | 未 | 遠藤 |
| 11月4日 (土) | | 9:30~12:00 ウォーム なし | 13:00~15:30 ウォーム なし | | |
| | | 極意錬成会 | 下瀬 | | 達人調整錬成会 |
| 11月5日 (日) | | | 13:00~15:30 ウォーム なし | | 16:00~18:30 ウォーム なし |
| | | | ゆるトレーニング 入門セミナーA* | 未 | 迎 |
| | | | | | 基礎ゆる 入門セミナー* |

[記号内容] **New** = 初開催から1年以内 / **New** = 旧講座から内容を大幅に改革したもの / **2017年度 New** = 今年内容を一部改善したもの /

本指指導 = 内容・指導法を本格化させたもの / **映** = ビデオ上映

ウォームアップについて

「ウォーム○分」という表示は、講座開始時間からのウォームアップの時間を表しています。ウォームアップは無料サービスです。講座によって時間が異なったり、ウォームアップのない講座もあります。

お着替えについて

会場には着替えスペースがございますが、各講座間の休憩時間が短いことがありますので、できるだけお着替えの必要のない服装でお越しくださるよう、ご協力をお願いいたします。