受付中!!

全日本デモンストレーターの

ともに上達する ゆる体操教室

全日本ゆる体操デモンストレーター総出演!!

◆講師： 遠藤八重子・中田ひろこ・長谷川尚美・川村悦子・河乃裕季

◆月謝：6,000 円　◆時間：約 45 分　◆難易度： ★1 ～★★2

＊上記 5 名の中からが毎月 3 名が交代で出演します。
＊1 年間で 5 名のデモンストレーターが全員出演します。

内 容

楽ちんな寝ゆる・座ゆるなど　3パーツ

＋ 体操が毎月変わります

毎月の重点体操　3パーツ

＋ 体操が毎月変わります

上達を目指す継続体操　4~6パーツ

3 ケ月を 1 クールとして体操が変わります

※内容や体操パーツ数は変更となることがあります

日本で現在 5 名しかいないトップ指導員＝ゆる体操正指導員上級デモンストレーター（全日本ゆる体操デモンストレーター）による指導です。

ゆる体操普及活動の最初期から指導に取り組み、研鑽と実績を積み重ねてきた講師が、初めての方にも分かりやすく、そして経験者の方も常に上達を目指せるように、親切丁寧にご指導します！

指導を許されている全 120 体操の中から、毎月変わる「楽ちんな寝ゆる・座ゆるなど」と「重点体操」、3 か月を 1 クールとして、1 クールごとに変わる「継続体操」を組み合わせ、身体をゆるめ、健康な脳と身体づくりを進めます。ご自宅で楽しくゆる体操をしながら、バッチリ上達しましょう！！

本教室は、「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　OR　貸出 DVD 方式

運動科学総合研究所

20230904