

# 一挙両得どころか、四得、五得もあり得る多方面に効果バツグンの講座群

## 「食欲の秋ですから、おいしい“ダジャレ”用意してます！」(高岡英夫)

史上最高の筋トレでゆるゆる、快適な身体を手に入れる！



### ゆる筋トレ I ベースofベース

10月9日(土) 9:30~14:00

[大阪・味覚糖UHA館]

講師:高岡英夫

(複数回参加割引条件)「ゆる筋トレI ベースofベース」をご受講済み。

「I」では、ブリッジ系の背筋力トレーニングを中心に指導します。このトレーニングを行うと背中から腰にかけてがゆるゆるにゆるみ、重心は後ろに、センターは見事に立ち上がります。目線は高く、呼吸も深く入るようになり、本人が快適なのはもちろん、向かい合う仲間にとってみるとトレーニング前よりはるかに雄大・爽快・見事な存在に変わってしまいます。

“世界最高峰の歩き”をたっぷりお見せします!!



### ゆるウォーカー養成講座

10月9日(土) 15:30~20:00

[大阪・味覚糖UHA館]

講師:高岡英夫

(複数回参加割引条件)2007年1月以降に『ゆるウォーク教師養成講座』または『ゆるウォーカー養成講座』をご受講済み。

「ゆるウォーク」を身につければ、誰でもラクに快適に歩くことができます。講座内で皆さん全員歩きを一人ずつ診断して、現状分析を行い、どこを改善すれば良いか対策をお教えます。ゆる体操正・準指導員有資格者に限り、希望者は講座中にゆるウォーク指導員試験を受験することができます(受験料は無料)。ゆるウォーク創始者の直伝指導が受けられるのはこの講座だけです。

細胞の内部構造へのアプローチ法を学ぶ



### 細胞正常力アップII

10月10日(日) 9:30~14:00

[大阪・味覚糖UHA館]

講師:高岡英夫

(複数回参加割引条件)「細胞正常力アップII」をご受講済み。

私はどんなに小さな細胞でも一つの独立した生物体としての存在意義や意志を持っていると、考えています。この講座ではそのことを皆さんと共に理解し合い、細胞内の構造に迫る手法を皆さんにトレーニングしていただきます。生物が生まれ、見事な構造システムとしての身体意識の世界が誕生する段階にまで遡り、講座を展開していきたいと考えています。

えっ、こんなにカンタンに達人調整ができちゃうの!?



### 達人調整 温和教程A

10月10日(日) 15:30~20:00

[大阪・味覚糖UHA館]

受講資格:極意中級第二教程、または身体意識を鍛える・身体能力開発の「初級」教程の内、4教程以上を修了

講師:高岡英夫

[持ち物]大判のバスタオルとタオル各2枚、ゆるゆる棒(複数回参加割引条件)「達人調整温和教程A」をご受講済み。

15年近くに渡って、多くの皆さんからご支持をいただいていた達人調整の新講座がいよいよ登場。「人にやってあげたいのですが、難易度が高く厳しすぎるためにできません」という人たちの声を聞き、その方々にお応えすべく、長年の研究成果を発表します。温和な身体使いで施し手と受け手の両方が良くなってしまいう画期的な最新メソッドが「温和教程」です。

えっ、前ももを鍛えてるのにセンターが通っちゃうなんて、ズルい!!



### ゆる筋トレIII ベースof下半身

10月11日(祝) 9:30~14:00

[大阪・味覚糖UHA館]

講師:高岡英夫

(複数回参加割引条件)「ゆる筋トレIII ベースof下半身」をご受講済み。

「III」では、下半身を中心にトレーニングします。一般的な筋トレ法ではハムストリングスと大腿四頭筋を鍛える過程で、どうしても腰背筋が固まってしまうものですが、この講座では、腰がゆるゆるフワフワに柔らかく、また前腿を鍛えているのにトップ・センターとサイド・センターが通ってくるという奇跡的と言えるほどの素敵な状態を体験していただきます。

参加者驚嘆!こんなにハッキリ体験できるとは!



### 流舟&裏転子 初級

10月11日(祝) 15:30~20:00

[大阪・味覚糖UHA館]

講師:高岡英夫

(複数回参加割引条件)「流舟&裏転子初級」をご受講済み。2007年1月以降に高岡英夫直接指導・休日料金で「流舟初級」、または「裏転子初級」のどちらか片方のみをご受講済みの場合は定額の30%割引、両方ともご受講済みの場合は、定額の60%割引となります。

流舟と裏転子を組み合わせただけで、超わかりやすく効果のクッキリした講座に。丹念に時間を掛け、一所懸命に研究を重ね、様々な方法を他の協力者と試行しながら実験整理し、ついに辿り着いた「ロープ流舟開発法」という新しい手法を加え、通常なら絶対に不可能な「流舟台促神法」を可能に。

## 1コマあたりの講座料

一般男性:60,000円(女性/学生/シルバー:42,000円)

事前のお申込が必要です。講座料はご入金の確認ができるよう銀行または郵便局より事前にお振込いただくシステムです。  
※ご受講日が近くなってからお申込いただいた場合など、ご入金確認のためにお振込控のファクス送信をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。

### 講座料振込先

郵便局:郵便振替口座 00120-7-332858 ☒ 株式会社運動科学総合研究所  
銀行:みずほ銀行本郷支店 普通2474869 ☒ 株式会社運動科学総合研究所

お問い合わせ・お申し込みは 運動総研コールセンターまで

Tel. 03-3817-0390 / Fax. 03-3817-7724 電話受付時間 10:00~18:00(日曜・木曜定休)

ダイレクトメール 不要のお客様へ お手数をおかけいたしますが、DM送付ご不要の場合は、お名前とご住所、および件名を「DM送付停止」とご記入の上、  
①ファクス 03-3817-7724か、②電子メール dmstop@undoukagakusouken.co.jp までお知らせください。