新規受付中!!

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!!

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」の3つの内容を組み合わせ、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 !!

1 体操が毎月変わる
楽ちんな寝ゆる・座ゆるなど
3 パーツ

＋

2 体操が毎月変わる
毎月の重点体操
3 パーツ

＋

3 3ヶ月を1クールで体操が変わる
上達を目指す継続体操
4~6 パーツ

◆月謝：6,000 円 (税込)　◆時間：約 45 分　◆難易度：★1 ～★★2

遠藤八重子

中田ひろこ

長谷川尚美

川村悦子

河乃裕季

講師は日本で現在 5 名しかいないトップ指導員＝全日本ゆる体操デモンストレーター（ゆる体操正指導員上級デモンストレーター）の中から毎月 3 名が交代で出演します。1 年間で 5 名全員が出演します。

おススメ！
オンライン開催方式 OR **貸出 DVD 方式**

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。裏面をご確認ください。

現在ご受講中のお客様へ　本教室は自動継続制のため、自動的に2026年へお申し込みが継続いたします。改めてのお申し込みは不要です。引き続きトレーニングをお楽しみください。

全日本デモンストレーターゆる体操教室　2025年12月19日発行　差出人：運動科学総合研究所　〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14ショウエイビル10F