受講方法は「オンライン開催方式」と「貸出 DVD 方式」よりお選びいただけます。
開催方式によってシステムなどが異なりますので下記をご確認ください。

おススメ!! オンライン開催方式 システム

新規受付中

究極の身体・脳・呼吸・健康をつくる「高度運動科学トレーニング動画サイト」にて開催

オンライン開催方式の詳細については、月額制講座「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」ページへ ➡

動画サイトへ月 1 回トレーニング動画を配信する自動継続制の教室で、動画を視聴しながらトレーニングしていただきます。配信期間は1ヶ月間で、期間中は何度でも視聴することができます。
オンライン開催方式の会員登録、お申し込み、お支払い、解約は動画サイト上で行っていただきます。

◆自動継続制
- 自動的に翌月へお申し込みが継続され、月謝が決済 (課金) される「月額制講座（教室）」です。
- 継続を取り止める場合は、月末日までに動画サイトにて継続課金停止を行ってください。

◆お支払いについて … クレジットカード支払いのみ (毎月 1 日決済) です。

◆動画配信期間 … 月 1 回配信 / 配信期間：毎月 1 日午前 0 時 00 分～翌月 1 日午前 0 時 00 分まで

◆申込方法 … 動画サイト上で契約の手続きをしてください。

※視聴を始める月の 1 日午前 0 時以降に契約手続きを行ってください。

ご不明な点などは動画サイトに掲載の「Q&A」もご覧ください。

貸出DVD方式 システム

新規受付中

貸出 DVD を毎月 1 枚
お送りいたします

※同封の「専用申込用紙」で運動総研コールセンターへお申し込みください

専用申込用紙での申し込みのみとなります。お電話ではお申し込みできませんのでご了承ください。

トレーニング内容を収録した DVD を毎月 1 枚お送りする自動継続制の教室です。
ご自宅で DVD を視聴しながらトレーニングしていただき、返却期限内にご返却いただきます。
DVD のお貸し出し期間は約 1 ヶ月です。

◆自動継続制
- 自動的に翌月分へお申し込みが継続され、DVD が発送される月謝制の教室です。
- 継続を取り止める場合は、必ず前月末日 18 時までに運動総研コールセンターへご連絡ください。

◆お支払いについて … 支払期限 (前月末日) までに月謝をお振り込みください。
- ご請求書の発行は初回のみとなります。2 ヶ月目以降は発行しておりませんのでご了承ください。

講座料 振込先	郵便局 ： 郵便振替口座 00120-7-332858 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 株式会社運動科学総合研究所

◆DVD の発送 … 毎月 10 日までに発送します (発送から 2~4 日後のお届けとなります)。
- ヤマト運輸のネコポスでお送りします。ご不在でもポストに投函されます。
  ※お届け先の変更は前月末日までにご連絡ください。

◆DVD の返却 … 返却期限日は翌月 10 日必着です。＊コールセンター休業日にあたる場合は翌営業日
- 返送時の送料はご負担をお願いします。
- 返却は必ず追跡ができる「レターパック／書留郵便／特定記録郵便／宅配便など」をご使用ください。

返却先：〒113-0033 東京都文京区本郷 3-23-14 ショウエイビル 10F 運動総研 ゆる DVD 係

◆お申込方法 … 運動総研コールセンター宛へ専用申込用紙をお送りください（ファクス / 郵送）。

※お電話ではお申し込みいただけません。ご了承ください。
- 「貸出 DVD 規則」を必ずお読みください。申込用紙に掲載しています。
- 申込受付後に「お申込確認書・請求書」をお送りいたしますので、初月分の月謝をお振り込みください。
- 講座・教室 (動画サイト以外) へ初めてお申し込みの方は登録用紙のご提出が必要です (請求書に同封します)。

運動総研コールセンター（日曜・木曜定休　受付 13:00 ～ 18:00）電話 03-3817-0390 ／ファクス 03-3817-7724
〒113-0033 東京都文京区本郷 3-23-14 ショウエイビル 10F

本パンフレット掲載の文章・図面・写真等の全ての情報には運動科学総合研究所の著作権が成立しています。当研究所の許諾なく本パンフレット掲載情報を転載・複製・模倣・映像化・音声化及びデジタルデータ化することは法律により禁じられています。©2025Hideo Takaoka 運動科学総合研究所