まさに、創始者 高岡英夫でなければできない自由自在、懇切丁寧、縦横無尽の指導！

ゆるプラクティスに含まれる、ハイテクゆる体操、身体意識開発系、身体能力系、レフ筋トレ、歩筋トレ、スーパーウォーク歩道、総合呼吸法等から初級者・中級者のために選び抜いたメソッドを、体系的に組み合わせ、ゆるゆるにトレーニング！
身体の奥深さに出会い、楽しく上達しましょう！！

大人気開催中！！

総合ゆる錬成教室

◆実演指導：**高岡 英夫**
◆時間：本編 約 40~45 分 ＋ ウォームアップ ゆる体操 約 15 分
◆難易度：★★2 ～★★★3
◆月謝：10,000 円（税込）

2026年の予定 ※内容は変更となることがあります

重点体操 or メソッド

●月ごとに変わります

1月 ：ハイテク水平スーイ & 水平ピシースイ
2月 ：ハイテク足首ジックリ
3月 ：ハイテクドンガバチョ
4月 ：ハイテク手スリ その2
5月 ：全内臓呼吸 その1
6月 ：ハイテクチャップリン その1
7月 ：ハイテク肩ユッサ
8月 ：ハイテク脚スリ
9月 ：ハイテク大地エッチラ その1
10月：ハイテク腕腰モゾ その1
11月：ハイテク腰クルリ
12月：ハイテク壁後プッシュ その1

上達進化系指導

●継続上達を目指す体系指導です

2025年は、イス座四股立ちからJスクワット周りのイス座トレーニング、それに総合呼吸法を組み合わせるトレーニングや、歩きを通じて身体運用の総合的上達を図るスーパーウォーク歩道、さらに細胞呼吸法でいくつもの大切な成果が得られたことと思います。

2026年もこうした**イス座トレーニング系、歩道系、呼吸法系**の流れの中で、楽しく本質力が高められるように、良いタイミングで良いメソッドを選び加え進めていきます。例えば、**呼吸法では、睡眠に関わる最重要メソッドの熟睡呼吸法**、新たな**疲労回復呼吸法系**、**時間の流れをメンタル化するタイム**などに取り組んでいきます。

睡眠周りの方法に上達し、良質の睡眠をとれるようになることが、**総合的な脳と身体と身体意識の開発においても広く豊かな効果を発揮**することが実感できるように進めていきたいと思います。

ぜひご受講ください。

ウォームアップゆる体操 約 15 分

＊月ごとに交代で担当

毎月必ず、トップ指導員によるウォームアップゆる体操を映像の最初におつけします

●運動総研専門指導員 下瀬仁史
●全日本ゆる体操デモンストレーター 遠藤八重子/中田ひろこ/長谷川尚美/河乃裕季

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。

2026年総合ゆる錬成教室　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