運動総研のトレーニングメソッド

運動科学総合研究所では、どなたでもやさしく安全に取り組め、すぐに効果を実感できる「ゆる体操」や「ゆるトレーニング」などの「ゆるメソッド」の教室やセミナーから、「身体意識を鍛える」や「身体能力開発」「専攻科」等の専門的な講座群まで、多様な教室・講座を開催しています。ご自身の興味やご都合に合わせて、参加する講座や教室をお選びください。

「ゆる体操教室」「ゆるトレーニング教室」等の

ゆるメソッド教室・セミナー

最もやさしく、さりげなく取り組める。
理論抜きで、体や心が全体として素晴しく良くなっていく。

- 入門セミナー（初めての方イチオシ！）→ ⑥⑦ページ
- 大和撫子のからだづくり教室 → ⑪⑫⑬ページ
- ゆるトレーニング教室 → ⑨⑫ページ
- ゆるウォーク教室 → ⑨⑪⑫ページ
- ゆる体操教室（初めての方イチオシ！）→ ⑨⑪⑫⑬ページ

「身体能力開発」や「身体意識を鍛える」等の

専門的講座※

的確に悩みや改善欲求に応える！！
腰の疲れや弱点を直したい、ブレない軸をつくりたい、落ち着いて物事に対処したい、頭を冴えさせたい、モチベーションを高めたい、良い立ち方や疲れない歩きを身につけたい、という方に。

- 剣聖の剣 → ⑮⑱ページ
- 専攻科 → ⑯⑰ページ
  - 達人調整
  - 宇天気功
  - 呼吸の達人
  - 極意
- 身体意識を鍛える → ⑭ページ
- 身体能力開発 → ⑭ページ

※専門的講座には参加条件がありますので、各ページにてご確認ください。

●ゆる体操とは・・・

運動科学総合研究所所長・高岡英夫が開発した、身体をゆるゆるにゆるめる、健康・高能力・美容・若返り効果の高い体操法です。やさしい体操でありながら内容は奥深く、深く学べば学ぶほど、人の身体の可能性の奥行きと幅広さに気づくことでしょう。運動総研の講座・教室で学べる内容の根底には全て、ゆる体操の「ゆる」があります。

＊ゆる体操の特長について詳しくは、運動総研Webサイトをご覧ください。

高岡英夫

運動科学者。「ゆる」開発者。現在、運動科学総合研究所所長、NPO法人日本ゆる協会理事長・推進委員。東京大学、同大学院教育学研究科卒。

目次

講座会場地図 …… 2
運動総研のトレーニングメソッド／目次 …… 3
お申し込みについて／初めて受講されるお客様へのお知らせ（ゆるゆる棒について） …… 4
ゆる体操無料体験会／運動総研メルマガのご案内 …… 5
入門セミナー・鍛錬会のご案内 …… 6～7
教室の種類・内容 …… 8
東京・運動総研本社教室開催の教室 …… 9
東京・運動総研Cスペース開催教室のご案内 …… 10～11
大阪・京都開催の教室 …… 12～13
さたでい身体シリーズのご案内 …… 14
剣聖の剣／達人調整個人施術／達人調整資格試験／MAXデイズ／歩道中級実力錬成道場／極意武術協会 …… 15
専攻科のご案内 …… 16～17
集中講座日程 …… 18
講座に参加される方へのご注意とお願い／ゆる体操指導員養成講座・試験 …… 19
講座スケジュール …… 20～22
講座価格表 …… 23
講座受講規定 …… 裏表紙