

東京 入門セミナー

2020年1～6月スケジュール

講座名の後の()内は講師名

● 東京 ゆる体操 入門セミナー				本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース			
1月13日(月・祝)	9:30～12:00	ゆる体操入門B (遠藤)	[本社]	4月4日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門C (大澤)	[Cスペース]
1月15日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門D (迎)	[本社]	4月8日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門B (迎)	[本社]
1月26日(日)	13:00～15:30	ゆる体操入門C (迎)	[本社]	5月13日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門C (迎)	[本社]
2月5日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門E (迎)	[本社]	5月30日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門A (星子)	[Cスペース]
2月22日(土)	13:00～15:30	ゆる体操入門D (大澤)	[Cスペース]	6月24日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門D (迎)	[本社]
3月18日(水)	14:30～17:00	ゆる体操入門A (迎)	[本社]	6月27日(土)	10:00～12:30	ゆる体操入門B (星子)	[Cスペース]
3月20日(金・祝)	10:00～12:30	ゆる体操入門E (長谷川)	[Cスペース]				

● 東京 ゆるウォーク 入門セミナー				本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース			
2月29日(土)	10:00～12:30	ゆるウォーク入門A (遠藤)	[本社]	4月28日(火)	10:00～12:30	ゆるウォーク入門A (長谷川)	[本社]
2月29日(土)	13:30～16:00	ゆるウォーク入門B (遠藤)	[本社]	4月28日(火)	13:30～16:00	ゆるウォーク入門B (長谷川)	[本社]

● 東京 基礎ゆる 入門セミナー				本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース			
1月8日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	4月1日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
1月19日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	4月5日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
1月26日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	4月26日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
2月9日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	5月27日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
2月19日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	5月31日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
3月11日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	6月17日(水)	14:30～17:00	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
3月15日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	6月21日(日)	16:00～18:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]
3月22日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]	6月28日(日)	13:00～15:30	基礎ゆる入門 (迎)	[本社]

● 東京 ゆるトレーニング 入門セミナー				本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース			
1月19日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]	4月15日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]
1月22日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]	4月26日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]
2月9日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]	5月20日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]
2月12日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]	5月31日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]
3月4日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]	6月10日(水)	14:30～17:00	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]
3月15日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]	6月21日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]
3月22日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門A (迎)	[本社]	6月28日(日)	16:00～18:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]
4月5日(日)	13:00～15:30	ゆるトレ入門B (迎)	[本社]				

大阪 入門セミナー

2020年1～6月スケジュール

講座名の後の()内は講師名

● 大阪 ゆる体操 入門セミナー							
ゆる体操入門セミナーは集中講座期間などに開催する予定です。							
● 大阪 ゆるトレーニング 入門セミナー				UHA：味覚糖UHA館			
1月19日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門A (小野)	[UHA]	3月15日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門A (小野)	[UHA]
2月23日(日)	10:50～13:20	ゆるトレ入門B (小野)	[UHA]				
*会場の味覚糖UHA館が2020年3月末日をもって貸し会場を終了するため、2020年4月以後の開催については現在検討中です。 開催が決定しましたら運動総研webサイトにて発表いたします。							

東京 鍛錬会

2020年1～6月スケジュール

講座名の後の()内は講師名

● 東京 基礎ゆる&ゆるゆる棒 徹底鍛錬会				本社：運動総研本社教室／Cスペース：運動総研Cスペース			
1月13日(月・祝)	13:00～16:45	基礎ゆる&ゆるゆる棒(下瀬)	[本社]	4月29日(水・祝)	9:30～13:15	基礎ゆる&ゆるゆる棒(下瀬)	[本社]