

東京 運動総研 Cスペース 開催の教室

※担当講師は予告なく臨時で交代することがありますのでご了承ください。

入会金	3,000円 初回のみ	運動総研Cスペースと運動総研本社教室(9ページ)の入会金は共通です。
-----	-------------	------------------------------------

● 教室のシステムについてはP.10をご参照下さい。

ゆる体操初級教室

フリー参加
あり

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
木曜 9:30~10:40(長谷川)	9日、16日、23日	6日、13日、20日	2月27日、5日、19日	16日、23日、30日	7日、14日、21日	4日、18日、25日
レギュラー参加料金(月謝)	5,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です					会場 運動総研Cスペース
フリー参加料金	2,500円(1回分) お支払い期限は開催日の前日です					講師 ゆる体操正指導員

ゆるウォーク初級教室

フリー参加
あり

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
水曜 9:30~10:40(遠藤)	8日、15日、22日	5日、12日、26日	4日、11日、25日	1日、15日、22日	13日、20日、27日	3日、10日、17日
レギュラー参加料金(月謝)	5,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です					会場 運動総研Cスペース
フリー参加料金	2,500円(1回分) お支払い期限は開催日の前日です					講師 運動総研 専門指導員

やまとなでしこ

大和撫子のからだづくり初級教室

フリー参加
あり

女性
限定

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
月曜 19:00~20:10(遠藤)	6日、20日、27日	3日、10日、17日	2日、23日、30日	6日、13日、20日	11日、18日、25日	15日、22日、29日
水曜 11:00~12:10(遠藤)	8日、15日、22日	5日、12日、26日	4日、11日、25日	1日、15日、22日	13日、20日、27日	3日、10日、17日
木曜 11:00~12:10(長谷川)	9日、16日、23日	6日、13日、20日	2月27日、5日、19日	16日、23日、30日	7日、14日、21日	4日、18日、25日
金曜 19:00~20:10(遠藤)	10日、17日、24日	7日、21日、28日	6日、13日、27日	3日、10日、17日	15日、22日、29日	5日、19日、26日
土曜 9:30~10:40(河乃)	11日、18日、25日	8日、22日、29日	7日、14日、28日	4日、11日、18日	16日、23日、30日	6日、13日、20日
レギュラー参加料金(月謝)	6,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です					会場 運動総研Cスペース
フリー参加料金	3,000円(1回分) お支払い期限は開催日の前日です					講師 大和撫子 専門指導員

・靴下を必ずご着用下さい。 ・頭やお顔の下に敷くタオルをお持ち下さい。

ゆる体操中級教室

- 受講資格
 - ・ゆる体操の講習を42時間以上で参加されていること(実際の出席時間数でカウントします)。(例)一回70分のクラスに36回(月3回×12か月分)で参加いただくと42時間となります。
 - ・対象となる講習はゆる体操初級教室、ゆる体操入門セミナーです(詳細はお問い合わせください)。

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
土曜 11:00~12:10 (大澤/1回+遠藤/2回)	11日、18日、25日	8日、22日、29日	7日、14日、28日	4日、11日、18日	16日、23日、30日	6日、13日、20日

* 3回の内、2回を遠藤、1回を大澤が担当いたします。

レギュラー参加料金(月謝)	6,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です	会場 運動総研Cスペース
フリー参加はありません		講師 ゆる体操正指導員