

大阪開催の教室

※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。教室の内容は8ページをご参照ください。

入会金	3,000円 初回のみ	大阪開催の教室と京都開催の教室(13ページ)の入会金は共通です。
●月謝のお支払いについて ・味覚糖UHA館開催 → お支払い期限は開催日の前日です。(前日が土・日・祝日の場合は、開催日前の最終金融機関営業日) ・ハービスプラザ開催 → お支払い期限は前月の末日です。 ●教室のシステムについて 自動更新制 → 自動的に次月へご参加登録が継続されて、月謝が発生いたします。 継続されない場合は、前月の末日までにご連絡下さい。		

ゆる体操初級教室

味覚糖UHA館開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	*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サイトににて発表いたします。			
土曜 9:00～10:30(山本)	1月18日	2月22日	3月14日				
月謝	2,000円(月1回開催) お支払い期限は開催日の前日です			会場	味覚糖UHA館	講師	ゆる体操正指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお持ち下さい。

ゆるウォーク初級教室

味覚糖UHA館開催

クラス・講師		1月分	2月分	3月分	*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。		
日曜9:00～10:30(小野)		1月19日	2月23日	3月15日			
月謝	2,000円(月1回開催) お支払い期限は開催日の前日です			会場	味覚糖UHA館	講師	運動総研 専門指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお持ち下さい。

ゆるトレーニング教室

味覚糖UHA館開催

ゆるトレーニング教室に参加するには		ゆるトレーニング入門セミナーAまたはBのどちらかを受講している必要があります。 ・「ゆるトレーニング入門セミナー(AorB)」のスケジュール、内容は6、7ページをご覧ください。					
クラス・講師	1月分	2月分	3月分	*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。			
日曜13:40~15:10(小野)	1月19日	2月23日	3月15日				
月謝	2,000円(月1回開催)	お支払い期限は開催日の前日です		会場	味覚糖UHA館	講師	運動総研 専門指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお持ち下さい。

※トレーニング器具「ゆるゆる棒」を使用します。事前にお買い求めください。詳細は4ページをご覧ください。

ゆる体操初級教室

ハービスプラザ開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分は日程調整中。 決定次第、運動総研サ イトに掲載いたします。
月曜17:50～19:00(中田)	6日、20日、27日	3日、10日、17日	2日、16日、※30日	6日、13日、20日	4月27日、18日、25日	
※3/30のみハービスプラザ6F2号室で開催します。						
月謝	4,500円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です		会場	ハービスプラザ5F会議室	講師	ゆる体操正指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお持ち下さい。

大和撫子のからだづくり初級教室

女性限定

ハービスプラザ開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分は日程調整中。 決定次第、運動総研サ イトに掲載いたします。	
月曜19:10～20:20(中田)	6日、20日、27日	3日、10日、17日	2日、16日、※30日	6日、13日、20日	4月27日、18日、25日		
※3/30のみハービスプラザ6F2号室で開催します。							
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	ハービスプラザ5F会議室	講師	大和撫子 専門指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお持ち下さい。・靴下を必ず着用下さい。・頭やお顔の下へ敷くタオルをお持ち下さい。