

達人ミッション最前線

2021年秋期 集中講座【貸出DVD方式】

中身の違いを示す「講座ナンバー」で、講座選びがピタッと決まる!!!

大好評! 正確無比でクッキリ明確な指導と、繰り返し受講で「よく分かる」貸出DVD講座です!

貸出DVD講座一覧表 講師=全て高岡英夫

課目は一部表記を省略しています

第1回発送分 発送予定日=9月22日(水)頃	
新作 2021秋	トップ・センター II 初級  壁角脊椎通し細径軸/中径軸法、軸各玉正確指導&玉玉棒動法
名作 2021春	スーパーウォーク歩道 IV 中級  環境センター中径法、全軸/上下軸腕脚前後一本鍛錬法
新作 2021秋	トップ・センター V 中級  美銀玉法&乗来可変拍法を支持装置とする成長型センター法
新作 2021秋	腰反り徹底解消法決定版 I 初級  全位腰揺解系、屈膝緩腰系、裏転子緩腰系、押上崩落緩腰系
名作 2020秋	サイド・センター(側軸) I 初級  片脚回軸、両脚縦、足支持前後逆転、四肢前後、把捉前後法
新作 2021秋	サイド・センター(側軸) II 中級  側面裏手割切法、片脚回柱軸法、側面軸層段法、3次元切通法
名作 2020春	人類究極の身体運動"トカゲ走り" I 初級  助腰ストレッチ、上下段Wローター、縦ズラシ、トカゲ立転子開発法
名作 2020冬	細胞正常力アップ総合講座 III 中級  海水DSと海洋親和中級第2番、息ゆる、組織細胞揺緩法、iPS

第2回発送分 発送予定日=9月29日(水)頃	
新作 2021秋	こうどかたいしっさつほう (徹底膝コソから改称) 高度下腿膝擦法 I 初級  筋操作発展法、体幹揺動発展法、意識深質発展法
新作 2021秋	寝臥位センター錬成法 II 中級  平天芯刻法、天芯足通法、屈伸腕脚通軸法、同側腕脚伸展法
名作 2020春	ゆる筋トレI ベースofベース体幹系 中級  手重前側腰擦筋法、バッククロスランチ、ヘソ軸肘膝吸着法
新作 2021秋	ダイナミック・センターII 中級  軸体幹連関動法、軸刻踏動法、IDセンター法、レッグスルー軸法
名作 2021春	肋骨多次元巨大関節状態意識 ベスト I 初級  サイクル、ローター、バルト、Wローター各法順/逆法
名作 2020秋	下軸の王者"内転筋"を鍛える I 初級  快土不踏擦法、蓋腿重垂立/歩法、吊天重垂法、踵内踵回擦法
新作 2021秋	下軸の王者"内転筋"を鍛えるII 中級  側軸連動法、フォアフット軸法、進垂線親指法
名作 2020夏	拘束背芯溶解法 I 中級  三指対刻進法、棘球二段逆回法、脊椎上昇刻解法、長座背芯拔法

※講座ナンバーは、受講推奨順序や難易度ではありません。どの順番でも受講できます。詳しくは2ページをお読みください。

■秋期集中講座 お申し込み受付・返却について

「貸出DVD規則」をお読みいただき、「誓約書兼申込用紙」にてファクスまたは郵送で受付期間内にお申し込み下さい。
お電話ではお申し込みできませんのでご注意ください。お申し込み後にご請求書をお送りいたします。

お申し込み受付期間：2021年8月25日(水)13時～9月7日(火)18時まで

※受付期間後のお申し込みは承れませんのでご注意ください。

講座料支払期限：2021年9月21日(火)

DVD発送予定：第1回 9月22日(水)頃発送 / 第2回 9月29日(水)頃発送

DVD返却期限：2021年11月6日(土)18時必着

【秋期集中講座専用ファクス 03-6800-6599】

*専用ファクス番号への送信がエラーとなる場合は、通常のファクス番号 03-3817-7724 へお送りください。

新型コロナウイルスによる健康被害や、感染防止対策等による様々な被害を受けている皆さまに改めてお見舞いを申し上げます。
運動総研は運動科学トレーニングの映像講座を通じ、皆さまが健康に、力強く、毎日を生きるための方法提供に努めます。