

# 講座スケジュール

省略記号の見方

【講座名】

呼吸：呼吸の達人  
上徹：上級徹習会

宇天：宇天氣功  
達調：達人調整

## 7月 東京開催

◎東京MAXデイズ・極意武術協会／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

日付	会場/講師	時間/講座名
8(土)	本社 高岡英夫	極意上級第三を初受講の方は 13:00より実技審査あり。→ 13:30~15:00 極意上 3-13 15:00~16:00 極意上徹 D-1
	本社 高岡英夫	9:30~11:00 身体意識錬成 11:00~12:20 身体能力錬成 13:20~14:50 ゆる体操能力開発 15:00~16:00 呼吸上徹 A-1 16:00~17:00 宇天上徹 A-1

2(日)	Cスペース Nidoさん	9:40~10:55 歌ゆる 11:05~12:20 ゆる体操トップレッスン
	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸初中 1-1 10:40~12:00 宇天初中 1-1

15(土)	本社 下瀬仁史	13:00~14:15 極意中 1-1 14:30~15:45 極意中 1-2
-------	------------	--

東京武協教導会 8月に2ヶ月分(7・8月分)を開催します

◎東京開催講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

日付	会場	時間/講座名
1(土)	本社	13:00~15:30 極意錬成会
	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会
2(日)	本社	13:00~17:00 呼吸初級第二
5(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門
8(土)	本社	9:30~12:00 基礎ゆる入門
12(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門A
15(土)	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門E
16(日)	本社	13:00~17:00 宇天初級第二
19(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門D
23(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門B 16:00~18:30 基礎ゆる入門
26(水)	本社	平日料金 9:30~13:30 極意初級第一 平日料金 14:30~18:30 極意初級第二
29(土)	Cスペース	13:00~16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒徹底鍛錬会

## 7月 大阪開催

◎大阪MAXデイズ・極意武術協会／講師：高岡英夫、Nidoさん

日付	会場/講師	時間/講座名
15(土)	UHA 高岡英夫	9:30~12:00 13:30~16:00 ★極意上 3-13・14 極意上徹 D-1・2
	UHA 高岡英夫	9:30~12:00 13:30~16:00 ゆる体操能力開発 身体能力錬成 16:20~18:20 Nidoさん【歌ゆる】
16(日)	UHA 高岡英夫	9:30~12:00 13:30~16:00 ゆる体操能力開発 身体能力錬成
	UHA 高岡英夫	9:30~12:00 13:30~16:00 呼吸上徹 A-1・2 宇天上徹 A-1・2
17(月・祝)	UHA 高岡英夫	9:30~12:00 13:30~16:00 呼吸上徹 A-1・2 宇天上徹 A-1・2
	UHA Nidoさん	9:30~12:00 13:30~16:00 呼吸初中 1-1・2 宇天初中 1-1・2

◎大阪開催教室・講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

日付	会場	時間/講座名
8(土)	UHA	9:00~10:30 ゆる体操教室 14:30~17:00 達調錬成会
	UHA	9:00~10:30 10:50~13:20 13:40~15:10 ゆるウォーク教室 ゆるトレ入門A ゆるトレ教室
9(日)	UHA	9:20~13:20 14:00~16:30 呼吸初級第二 極意錬成会

※「大阪開催教室・講座」は、お着替えのための時間を確保できない場合がございます。お着替えの必要のない服装でお越しくださいませようお願いいたします。

## 8月 東京開催

◎東京MAXデイズ・極意武術協会／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

日付	会場/講師	時間/講座名
19(土)	本社 高岡英夫	13:30~15:00 15:00~16:00 極意上 3-14 極意上徹 D-2
	本社 高岡英夫	9:30~11:00 11:00~12:20 13:20~14:50 15:00~16:00 16:00~17:00 身体意識錬成 身体能力錬成 ゆる体操能力開発 呼吸上徹 A-2 宇天上徹 A-2

6(日)	Cスペース Nidoさん	9:40~10:55 歌ゆる 11:05~12:20 ゆる体操トップレッスン
	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸初中 1-2 10:40~12:00 宇天初中 1-2

5(土)	本社 下瀬仁史	13:00~14:15 極意中 1-3 14:30~15:45 極意中 1-4
------	------------	--

25(金)~27(日) 武協野沢夏合宿【野沢温泉村】(7・8月分開催)  
大阪極意武術協会と合同開催

◎東京開催講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

日付	会場	時間/講座名
19(土)	本社	9:30~12:00 達調錬成会
	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会
26(土)	本社	10:00~12:30 ゆるウォーク入門A 13:30~16:00 ゆるウォーク入門B
30(水)	本社	平日料金 9:30~13:30 呼吸初級第一 平日料金 14:30~18:30 呼吸初級第二

## 8月 大阪開催

◎大阪MAXデイズ・極意武術協会／講師：高岡英夫、Nidoさん

7月に2ヶ月分(7・8月分)を開催します		
大阪教導会は8/25(金)~8/27(日)、 野沢温泉村にて東京極意武術協会と合同開催(7・8月分開催)		
7月に2ヶ月分(7・8月分)を開催します		

◎大阪開催教室・講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

日付	会場	時間/講座名
19(土)	UHA	9:00~10:30 11:00~13:00 14:30~17:00 ゆる体操教室 ゆる体操無料体験会 達調錬成会
	UHA	9:00~10:30 10:50~13:20 13:40~15:10 ゆるウォーク教室 ゆるトレ入門B ゆるトレ教室