

3月 東京開催

◎東京MAXデイズ・極意武術協会、ほか／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

日付	会場/講師	時間/講座名				
23(土)	本社 高岡英夫		13:30~15:00 極意上 3-15	15:00~16:00 極意上徹 A-3		
24(日)	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 D-3	16:00~17:00 宇天上徹 D-3
3(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			
24(日)	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸上 1-3	10:40~12:00 宇天上 1-3			
16(土)	本社 下瀬仁史	13:00~14:15 極意中 1-5	14:30~15:45 極意中 1-6			
2(土)	本社 高岡英夫	16:45~18:30 歩道中級錬成				
3(日)	都内体育館ほか 高岡英夫	13:00~17:00 東京武協教導会				

◎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	
2(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
3(日)	本社	13:00~17:00 極意初級第三	
6(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
9(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
10(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門A	16:00~18:30 基礎ゆる入門
13(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門D	
16(土)	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門E	
17(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門B	16:00~18:30 基礎ゆる入門
20(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門A	
27(水)	本社	平日 9:30~13:30 極意中級第一	平日 14:30~18:30 極意中級第二
30(土)	本社	9:30~12:00 極意錬成会	

4月 東京開催

◎東京MAXデイズ・極意武術協会、ほか／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

日付	会場/講師	時間/講座名				
6(土)	本社 高岡英夫		13:30~15:00 極意上 3-16	15:00~16:00 極意上徹 A-4		
7(日)	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 D-4	16:00~17:00 宇天上徹 D-4
3/31(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			
7(日)	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸上 1-4	10:40~12:00 宇天上 1-4			
20(土)	本社 下瀬仁史	13:00~14:15 極意中 2-7	14:30~15:45 極意中 2-8			
3/30(土)	本社 高岡英夫	16:45~18:30 歩道中級錬成				
3/31(日)	都内体育館ほか 高岡英夫	13:00~17:00 東京武協教導会				

◎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	
3(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門A	
10(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門B	
13(土)	本社	9:30~12:00 達調錬成会	
	Cスペース	9:30~12:00 ゆる体操入門D	
14(日)	本社	13:00~17:00 極意中級第三	
17(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
20(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
27(土)	本社	13:00~15:30 極意錬成会	
28(日)	本社	13:00~15:30 基礎ゆる入門	16:00~18:30 ゆるトレ入門A
29(月祝)	本社	9:30~12:00 達調錬成会	13:00~16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒 織錬成会
30(火)	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

3月 大阪開催

◎大阪MAXデイズ・極意武術協会、ほか／講師：高岡英夫、Nidoさん

日付	会場/講師	時間/講座名				
16(土)	UHA 高岡英夫	9:45~11:30 歩道中級錬成	13:30~15:00 呼吸上徹 D-3	15:00~16:00 宇天上徹 D-3	16:00~17:00 極意上 3-15	17:00~18:00 極意上徹 A-3
17(日)	UHA 高岡英夫	9:30~11:00 ゆる体操能力開発	11:00~12:20 身体能力錬成	13:10~17:10 大阪武協教導会		
17(日)	UHA Nidoさん	13:20~14:35 歌ゆる	14:45~16:00 呼吸上 1-3	16:00~17:00 宇天上 1-3		

◎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		
2(土)	UHA	9:00~10:30 ゆる体操初級		14:30~17:00 達調錬成会
3(日)	UHA	9:00~10:30 ゆるウォーク初級	10:50~13:20 ゆるトレ入門A	13:40~15:10 ゆるトレ教室

4月 大阪開催

◎大阪MAXデイズ・極意武術協会、ほか／講師：高岡英夫、Nidoさん

日付	会場/講師	時間/講座名				
20(土)	UHA 高岡英夫	9:45~11:30 歩道中級錬成	13:30~15:00 呼吸上徹 D-4	15:00~16:00 宇天上徹 D-4	16:00~17:00 極意上 3-16	17:00~18:00 極意上徹 A-4
21(日)	UHA 高岡英夫	9:30~11:00 ゆる体操能力開発	11:00~12:20 身体能力錬成	13:10~17:10 大阪武協教導会		
21(日)	UHA Nidoさん	13:20~14:35 歌ゆる	14:45~16:00 呼吸上 1-4	16:00~17:00 宇天上 1-4		

◎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		
6(土)	UHA	9:00~10:30 ゆる体操初級	11:00~13:00 ゆる体操無料体験会	14:30~17:00 達調錬成会
7(日)	UHA	9:00~10:30 ゆるウォーク初級	10:50~13:20 ゆるトレ入門B	13:40~15:10 ゆるトレ教室
14(日)	UHA	9:20~13:20 極意中級第三		14:00~16:30 極意錬成会