

★超おトク！高岡英夫指導によるおまけ“ゆる筋トレ”映像あり！！

各講座の本編（約 30 分前後）の前に、高岡英夫実演指導のおまけ映像（約 10 分～20 分前後）を入れてあります。* おまけ映像は Nido さん講座を含めた全ての DVD につきます（おまけ映像は各講座共通です）。

本編映像

×

おまけ映像

=

超おトク！！

毎月工夫をこらしたトレーニング内容で、2020 年の DVD 受講のお客様からも大好評でした。

2021 年は“ゆる筋トレ”を毎回取り上げる予定です。1 月は「^{あるきん}歩筋トレ」でスタートします！

「歩筋トレ」とは定止歩行動作で最高のセンター連動力と最効率で表裏大腿筋カトレを同時達成する高岡英夫“奇跡の逸品”です！！

■ 2021 年 MAX デイズ講座(貸出 DVD 方式)とは

MAX デイズ講座は、高岡英夫/Nido さん指導による、運動科学メソッドの最高水準の鍛錬講座です。テーマに沿って継続してトレーニングを積み重ねるところが特徴です。

1 講座を 12 回(通年開催)、もしくは 6 回(1 月または 7 月始まりの半年開催)で行う月例形式の講座です。

<2021 年は基本的に貸出 DVD 方式での開催を予定しています>

講座ごとに高岡英夫・Nido さんが出演する講義 + 実技解説 or トレーニング用映像の DVD を作成し、お貸し出しいたします。DVD 到着後、ご自宅で映像を見ながらトレーニングしていただき、返却期限内にご返却いただきます。

※1 講座あたりの収録時間は、おまけ映像を含め約 40 分～55 分前後です。

※スクーリングを開催する場合がございますので、4 ページ「2021 年 MAX デイズのスクーリング開催について」をご確認ください。

■ DVD の発送と返却、講座料支払いについて

<p>◆ DVD 発送予定日</p> <p>毎月 15 日予定</p> <p>* 貸出 DVD 講座の開催日は DVD 発送予定日になります。</p>	<p>毎月 15 日までに登録住所へ発送いたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 登録住所の変更連絡は必ず前月末日までにお願ひします。前月末日を過ぎてからは送付先を変更することができませんのでご了承ください。 登録住所以外への発送はお受けできない場合がございますので、予めご了承ください。 <p>※スクーリングを開催する場合は発送予定日/返却期限日が変わります。</p>
<p>◆ DVD 返却期限日</p> <p>翌月 20 日 18 時必着</p>	<p>期限日時までに当研究所へ到着するようにお送りください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 日がコールセンター休業日の場合は、翌営業日 18 時が返却期限日となります。 配送状況の追跡ができる方法でご返却ください（レターパック/書留郵便/特定記録郵便/宅配便等）。 弊所へ直接お持ちになることや、弊所郵便受けへの直接投函はご遠慮ください。 <p>※スクーリングを開催する場合は発送予定日/返却期限日が変わります。</p>
<p><返送先住所が変更となりましたのでご注意ください></p> <p>返却先：〒113-0033 東京都文京区本郷 3-23-14 ショウエイビル 10F 運動総研 貸出 DVD 係</p>	
<p>◆ 講座料支払期限</p> <p>毎月 14 日まで</p> <p>(DVD 発送予定日の前日)</p>	<p>支払期限が土、日、祝日の場合はその前の金融機関営業日までとなります。</p> <p>「一括払い期限」= 1 回目の DVD 発送予定日の前日</p> <p>「分割払い期限」= 毎月 14 日 …原則として毎月 DVD 発送予定日の前日</p> <p>※スクーリングを開催する場合も 14 日が支払期限となります。</p>