

2010年 大阪 10月9日(土)～11日(祝)

秋期集中講座

豊かな思想と確かなトレーニング
高岡メソッドはさらに優しく&効果的に進化し続けます

大好評！ 達人調整の最新教程「温和教程」と細胞正常力アップのシリーズ第2弾！
絶賛のゆる筋トレI・III、ゆるウォーカー養成講座、流舟&裏転子初級も開催

開催教程は全て高岡英夫直接指導！

のマーク講座は、初めての方OK！
ただしゆる体操を3ヶ月以上継続されている方(自習も可)

さらに役立つトレーニング、続々登場!!

東京・秋期集中講座の
指導風景(9/18～20)



ワクワク、スッキリ明快！ 高岡英夫と楽しく知的に学ぶ

大阪

会場：味覚糖UHA館

10月9日
(土)

9:30～14:00 背が高くなり、雄大な存在になる筋トレ
ゆる筋トレ I ※1
ベースofベース **New**

15:30～20:00 世界最高の歩きをお見せします!!
ゆるウォーカー
養成講座 * **伝統の名講座**

10月10日
(日)

9:30～14:00
細胞正常力アップ II ※2 **New**
細胞の内部構造へのアプローチ法を学ぶ

15:30～20:00
達人調整 温和教程A **New**
受講資格：極意中級第二教程、または身体意識を鍛える・
身体能力開発の「初級」教程の内、4教程以上修了

10月11日
(祝)

9:30～14:00 野生動物のごとく柔らかくなり
ゆる筋トレ III ※1 センターが通る筋トレ
ベースof下半身 **New**

15:30～20:00
流舟&裏転子初級 **New**
参加者驚嘆！こんなにハッキリ体現できるとは！

お客様のご都合に合わせて、1コマからお申込みいただくことができます。

※1…「ゆる筋トレ」は、「I」「III」のどちらからでも受講することができます。

※2…「細胞正常力アップ」は講座名を「細胞正常力アップI」に変更しました。

「細胞正常力アップ」を受講済みの方が「細胞正常力アップII」を受講されても、複数回参加割引の対象にはなりません。

初めての方は「細胞正常力アップ」の「I」「II」どちらからでも受講することができます。

センターを作るトレーニング器具「ゆるゆる棒」を講座で使用します(*の講座は除く)。

事前にご購入ください。初参加の方に限り無料で貸出いたします。

New

=初開催

New

=初開催から1年以内