

<<講座のご参加資格について>>

- ・ **初級講座** = ゆる体操指導員の教室・指導を5時間以上受講しており、かつ、ご自身で1年以上ゆる体操のトレーニングを継続されている方が参加できます(P.11の「集中講座」に参加される方へのご注意とお願い)もご確認ください。
- ・ **中級講座** = 同一名称の初級講座を受講済みの方が対象の講座です。ただし、高岡英夫指導の講座を5講座以上受講済みの方も参加できます。詳しくはP.11をご確認ください。
- ・ **スペシャル修練会** = 条件を満たした方が参加できます。詳しくはP.10をご確認ください。

■ 1コマからお申込みいただくことができます。講座料金につきましては裏表紙の【1コマあたりの講座料】をご覧ください。

■ 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1回のみ貸し出しいたします。

記号 内容

New = 初開催 / **New** = 初開催から1年以内 / **2019年度 New** = 今年内容を一部改善したもの /
NFB = NFB※で指導を行っているもの / **本格指導** = 内容・指導法を本格化させたもの /
 = ビデオ上映

講座名に「**New**」がついている講座は、旧講座から内容を大幅に改革したものです。

※「No Fatigue of Brain ★ Dimension」の略称。楽チンで、快適で、楽しくて、愉快で、スライスイ難しいメソッドに深く入っていき、脳疲労しない脳機能と身体意識の次元のこと。

なにわ割 大阪 高岡英夫講座 対象サービス

5ポイントたまると、1講座無料受講できます!!

なにわ割のマークのついた、高岡英夫指導の講座を1講座受講する毎に「なにわポイント」1ポイントプレゼント(複数回参加割引適用の場合は0.5ポイント)。

- ・ ポイントは講座開催後に加算されます。・ 使用期限は⇒2019年12月末日まで。
ポイントを使って無料受講できる講座は、2019年12月末日までに開催される、高岡英夫指導の集中講座(一部対象外あり)なら、どれでもOK!! 東京・大阪どちらで開催されるものでもOKです。
- ・ 対象外講座＝剣聖の剣、達人調整講座、MAXデイ講座、歩道中級実力錬成道場、指導員養成講座＋試験。
- ・ 東京のさたでいポイントとの合算はできません。

だい せい ご ほん ぼしら

大青五本柱のここがスゴイ!

☆大青五本柱とは、創始者・高岡英夫直接指導により「寝臥位センター錬成法Ⅰ」「トップ・センター」「サイド・センター(側軸)」「下軸の王者“内転筋”を鍛える」「ダイナミック・センター」の5講座を連続で開催する特別編成の講座を指します。

(1) 秋期集中講座名物、センターを鍛える5本のアプローチ

5本の異なるアプローチの講座を一挙に開催。センター系本質力の確実な理解と実力アップを目指します。

(2) センター系講座の相乗効果

可能な限り(※)で複数講座に参加し、トレーニングすると、より理解が深まり、鍛錬効果が相乗的に大きくなります。

※今回高岡英夫の講座を初受講される方は、多くても2講座までに留めていただくのが適切です。

(3) 全てのトレーニングの“柱”になり、上達を加速

センター系は全ての身体意識の中で最重要、最根底の身体意識です。これら、センター系本質力を鍛えることは、他の身体意識は元より、そのほかの分野「身体能力開発」「生きる根本力(細胞正常力や脳疲労解消力)」「ゆる体操」「達人調整」等々すべての上達を支える、強力な“中心柱”を建てることになります。



ゆるが
進む

センターができると、無駄な力が抜けて身体のバランスが良くなるので、脱力が進み、ますますゆる体操がうまくなり、疲れにくい身体に磨きがかかります。



動きの
改善・
上達

センターは全ての身体運動を各段にレベルアップさせてくれる装置です。立ち姿や歩きが美しくなり、無駄のない動作ができるようになります。陸上、水泳、球技や格闘技、舞踊などすべての種目の上達に確実に役立ちます。

センター
が
できると



仕事・
家事

センターの働きでいつも落ち着いて、ブレない判断ができるようになりますので、仕事や家事もうまくいくようになります。