

講座料	難易度	受講の目安・前提となる講座
<b>身体意識上級道場</b> 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 4 } ★★★★★ 5	身体意識錬成道場、身体意識上級道場を受講されていること、もしくは集中講座で身体意識系の初級・中級講座をおよそ8講座以上受講されトレーニングされていることがおおよその目安になります。 <b>身体意識系講座の例:</b> トップ・センター、寝臥位センター錬成法、ダイナミック・センター、サイド・センター、肩包体&肩包面、ベスト、流舟&裏転子、心田等。
<b>身体能力上級道場</b> 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 4 } ★★★★★ 5	身体能力錬成道場、身体能力上級道場を受講されていること、もしくは集中講座で身体能力系の初級・中級講座をおよそ8講座以上受講されトレーニングされていることがおおよその目安になります。 <b>身体能力講座の例:</b> 股関節鍛錬法、精密肘抜き&膝抜き法、高度溶粘歩動法、腰反り徹底解消法、拘束腰芯溶解法、脊椎割体法、立甲甲腕一致鍛錬法、「ゆる筋トレ」各種、内転筋を鍛える、背骨の硬縮解消法等。
<b>ゆる体操能力開発上級道場</b> 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 4 } ★★★★★ 5	ゆる体操能力開発道場、ゆる体操能力開発上級道場を受講されていること、もしくは集中講座で初級・中級講座をおよそ10講座以上受講されトレーニングされていることがおおよその目安になります。
<b>スーパーウォーク歩道上級道場</b> 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 4 } ★★★★★ 5	スーパーウォーク歩道中級実力錬成道場、スーパーウォーク歩道上級道場を受講されていること、もしくは集中講座でスーパーウォーク歩道と身体能力系講座の初級・中級講座を各々およそ5講座以上受講されトレーニングされていることがおおよその目安になります。
<b>極意上級 第二教程+第三教程</b> 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 5	極意初級・中級の第一・第二・第三教程を全て受講済みであること、もしくは集中講座を30講座程度受講しトレーニングされていることがおおよその目安となります。 極意 第一教程: 軸タンプリング・歩法・ベスト・ジンプレイド・レーザー・質重量体操法 // 第二教程: 裏転子・フルクラムシフト・走法・リバース武蔵・アーダー・アウトサイドジンプレイド // 第三教程: 進垂線・振り体・肩包体・四足・ウォール・スライサー
<b>極意上級徹習会 C+D</b> 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 5	極意上級の第一・第二・第三教程を全て受講済みであること、もしくは集中講座を50講座程度受講しトレーニングされていることがおおよその目安となります。 極意 第一教程: 軸タンプリング・歩法・ベスト・ジンプレイド・レーザー・質重量体操法 // 第二教程: 裏転子・フルクラムシフト・走法・リバース武蔵・アーダー・アウトサイドジンプレイド // 第三教程: 進垂線・振り体・肩包体・四足・ウォール・スライサー
<b>呼吸の達人上級徹習会 G+H</b> 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 5	呼吸の達人上級の第一・第二・第三教程を受講済みであることが前提となります。ニドさん指導でも、もちろん可です。 呼吸の達人 第一教程: ベース・コントロール・リカバリー・モーション・ヒンジ・セル // 第二教程: スリープ・マッスル・ストレングス・フェイズ・クオリティ・センス // 第三教程: ピアース・トライアングル・ドループ・インターナル・メンブラン・リア
<b>宇天気功上級徹習会 G+H</b> 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 5	宇天気功上級の第一・第二・第三教程を受講済みであることが前提となります。ニドさん指導でも、もちろん可です。 宇天気功 第一教程: 気功ゆる・楽軸中立・基本息功・基本態功・新雪気功・全身感功 // 第二教程: 層映功・玉功・首肩仰天功・正功・丹功・温髓功 // 第三教程: 液寝功・液立功・創玉功一法・玉芯創功・星周天功法・銀河細胞功

\*難易度と「受講の目安・前提となる講座」をよくお読みいただき、確認の上お申し込みください。  
\*難易度についての解説は動画サイト「究極の身体・脳・呼吸・健康をつくる 高度運動科学トレーニング動画サイト」に掲載しております。