

講座料	難易度	受講の目安・前提となる講座
4,800 円／月額 (年額 57,600 円)	★★ 2	ゆる体操を教室や書籍・映像等で学んだことがあり、基本的なゆる体操をご存じのことが前提となります。 基本的なゆる体操の例：手首スリブラ、肘クルン、肩ギュー、肩ドゥワー、踵クル、足首クロス（長座）、腰モゾ、すねブラ、膝コゾ、座骨モゾ、胸背フワ、脇フワ等
4,800 円／月額 (6回分28,800円)	★★★★ 4	呼吸の達人初級・中級の第一・第二・第三教程を受講済みであることが前提となります。 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
4,800 円／月額 (6回分28,800円)	★★ 2 〽 ★★ 3	ゆる体操を教室や書籍・映像等で学んだことがあり、基本的なゆる体操をご存じのことが前提となります。 基本的なゆる体操の例：手首スリブラ、肘クルン、肩ギュー、肩ドゥワー、踵クル、足首クロス（長座）、腰モゾ、すねブラ、膝コゾ、座骨モゾ、胸背フワ、脇フワ等
4,800 円／月額 (6回分28,800円)	★★★★ 4	宇天気功初級・中級の第一・第二・第三教程を受講済みであることが前提となります。 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・温髄功 “ 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
4,800 円／月額 (6回分28,800円)	★★ 2 〽 ★★ 3	ゆる体操を教室や書籍・映像等で学んだことがあり、基本的なゆる体操をご存じのことが前提となります。 基本的なゆる体操の例：手首スリブラ、肘クルン、肩ギュー、肩ドゥワー、踵クル、足首クロス（長座）、腰モゾ、すねブラ、膝コゾ、座骨モゾ、胸背フワ、脇フワ等