

講座料	難易度	受講の目安・前提となる講座
呼吸の達人上級 第一+第二教程 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 5	<p>呼吸の達人初級+中級または「初中級」の第一・第二教程の内容が前提となります。ニドさん指導でも、もちろん可です。</p> <p>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</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>*動画サイトにて、高岡英夫指導の 「呼吸の達人 初中級第一教程 前編/後編」:特別講座として常時開催中 「呼吸の達人 初中級第二教程 前編/後編」:特別講座として2024年上半期に開始予定</p> </div>
宇天気功上級徹習会 I+J 10,000円/月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 5	<p>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。</p> <p>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</p>
歌ゆる 4,800円/月額 (年額 57,600円)	★★ 2	<p>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。</p> <p>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、坐骨モゾ、胸背フワ、脇フワ等</p>
呼吸の達人 初中級第二+第三教程 4,800円/月額 (年額 57,600円)	★★ 2 } ★★★ 3	<p>呼吸の達人初中級第一教程または中級第一教程を受講済みであることが前提となります。</p> <p>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</p>
宇天気功 初中級第二+第三教程 4,800円/月額 (年額 57,600円)	★★ 2 } ★★★ 3	<p>宇天気功初中級第一教程または中級第一教程を受講済みであることが前提となります。</p> <p>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</p>