

講座スケジュール

【省略記号の見方】

【講座名】

呼吸：呼吸の達人
上級：上級練習会

宇天：宇天氣功
達調：達人調整

【級】 初：初級
中：中級

初中：初中級
上：上級

1月 東京開催

◎東京MAXデイズ・極意武術協会、ほか／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

日付	会場／講師	時間／講座名				
11(土)	本社	極意上級を初受講の方は事前に書類審査を受ける必要があります。→			13:30～15:00	15:00～16:00
	高岡英夫				極意上 2-7	極意上 徹 C-1
12(日)	本社	9:30～11:00	11:00～12:20	13:20～14:50	15:00～16:00	16:00～17:00
	高岡英夫	身体意識錬成	身体能力錬成	ゆる体操能力開発	呼吸上 徹 F-1	宇天上 徹 F-1
12(日)	Cスペース	9:00～10:30	10:40～12:00			
	Nidoさん	呼吸上 3-13	宇天上 3-13			
19(日)	Cスペース	9:40～10:55	11:05～12:20			
	Nidoさん	歌ゆる	ゆる体操トップレッスン			
25(土)	本社	13:00～14:15	14:30～15:45			
	下瀬仁史	極意初 1-1	極意初 1-2			
18(土)	本社	16:45～18:30				
	高岡英夫	歩道中級錬成				
19(日)	都内体育館ほか	13:00～17:00				
	高岡英夫	東京武協教導会				

◎東京開催講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

日付	会場	時間／講座名	
5(日)	本 社	13:00～17:00 呼吸初級第一	
8(水)	本 社	14:30～17:00 基礎ゆる入門	
13(月祝)	本 社	9:30～12:00 ゆる体操入門B	13:00～16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒鍛錬会
15(水)	本 社	14:30～17:00 ゆる体操入門D	
18(土)	Cスペース	13:00～15:00 ゆる体操無料体験会	
19(日)	本 社	13:00～15:30 基礎ゆる入門	16:00～18:30 ゆるトレ入門B
22(水)	本 社	14:30～17:00 ゆるトレ入門A	
26(日)	本 社	13:00～15:30 ゆる体操入門C	16:00～18:30 基礎ゆる入門
29(水)	本 社	平日 9:30～13:30 料金 極意初級第一	平日 14:30～18:30 料金 極意初級第二

2月 東京開催

◎東京MAXデイズ・極意武術協会、ほか／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

日付	会場／講師	時間／講座名				
22(土)	本 社 高岡英夫			13:30～15:00 極意上 2-8	15:00～16:00 極意上徹 C-2	
23(日)	本 社 高岡英夫	9:30～11:00 身体意識錬成	11:00～12:20 身体能力錬成	13:20～14:50 ゆる体操能力開発	15:00～16:00 呼吸上徹 F-2	16:00～17:00 宇天上徹 F-2
2(日)	Cスペース Nidoさん	9:40～10:55 歌ゆる	11:05～12:20 ゆる体操トップレッスン			
23(日)	Cスペース Nidoさん	9:00～10:30 呼吸上 3-14	10:40～12:00 宇天上 3-14			
8(土)	本 社 下瀬仁史	13:00～14:15 極意初 1-3	14:30～15:45 極意初 1-4			
1(土)	本 社 高岡英夫	16:45～18:30 歩道中級錬成				
2(日)	都内体育館ほか 高岡英夫	13:00～17:00 東京武協教導会				

◎東京開催講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

日付	会場	時間／講座名	
2(日)	本 社	13:00～17:00 宇天初級第一	
5(水)	本 社	14:30～17:00 ゆる体操入門E	
9(日)	本 社	13:00～15:30 基礎ゆる入門	16:00～18:30 ゆるトレ入門A
11(火祝)	本 社	9:30～12:00 極意錬成会	13:00～15:30 達調錬成会
	Cスペース	10:00～12:00 ゆる体操無料体験会	
12(水)	本 社	14:30～17:00 ゆるトレ入門B	
19(水)	本 社	14:30～17:00 基礎ゆる入門	
22(土)	Cスペース	13:00～15:30 ゆる体操入門D	
26(水)	本 社	平日 9:30～13:30 料金 極意中級第一	平日 14:30～18:30 料金 極意中級第二
29(土)	本 社	10:00～12:30 ゆるウォーク入門A	13:30～16:00 ゆるウォーク入門B
			16:30～19:00 達調錬成会

1月 大阪開催

◎大阪MAXデイズ・極意武術協会、ほか／講師：高岡英夫、Nidoさん

★会場が「大阪リバーサイドホテル」に変わりましたのでご注意ください。

日付	会場／講師	時間／講座名			
25(土)	リバーサイド 高岡英夫	11:55～13:40 歩道中級錬成	13:50～15:00 呼吸上級 F-1	16:10～17:20 宇天上級 F-1	17:20～18:20 極意上 2-7 極意上級 C-1
26(日)	リバーサイド 高岡英夫	9:50～11:00 ゆる体操能力開発	11:00～12:20 身体能力錬成	13:20～17:00 大阪武協教導会	
26(日)	リバーサイド Nidoさん	13:35～14:45 歌ゆる	14:50～16:00 呼吸上 3-13	16:00～17:00 宇天上 3-13	極意上級を初受講の方は事前に書類審査を受ける必要があります。

◎大阪開催教室・講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

日付	会場	時間／講座名			
18(土)	UHA	9:00～10:30 ゆる体操初級	11:00～13:00 ゆる体操無料体験会	14:30～15:40 達調初級 3-13	15:50～17:00 達調初級 3-14
19(日)	UHA	9:00～10:30 ゆるウォーク初級	10:50～13:20 ゆるトレ入門A	13:40～15:10 ゆるトレ教室	

2月 大阪開催

◎大阪MAXデイズ・極意武術協会、ほか／講師：高岡英夫、Nidoさん

★会場が「大阪リバーサイドホテル」に変わりましたのでご注意ください。

日付	会場／講師	時間／講座名			
8(土)	リバーサイド 高岡英夫	11:55～13:40 歩道中級錬成	13:50～15:00 呼吸上級 F-2	16:10～17:20 宇天上級 F-2	17:20～18:20 極意上 2-8 極意上級 C-2
9(日)	リバーサイド 高岡英夫	9:50～11:00 ゆる体操能力開発	11:00～12:20 身体能力錬成	13:20～17:00 大阪武協教導会	
9(日)	リバーサイド Nidoさん	13:35～14:45 歌ゆる	14:50～16:00 呼吸上 3-14	16:00～17:00 宇天上 3-14	

◎大阪開催教室・講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

日付	会場	時間／講座名			
22(土)	UHA	9:00～10:30 ゆる体操初級		14:30～15:40 達調初級 3-15	15:50～17:00 達調初級 3-16
23(日)	UHA	9:00～10:30 ゆるウォーク初級	10:50～13:20 ゆるトレ入門B	13:40～15:10 ゆるトレ教室	

※「大阪開催教室・講座」は、お着替えのための時間を確保できない場合がございます。お着替えの必要のない服装でお越しくださいますようお願いいたします。