

3月 東京開催

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

◎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				
7(土)	本社 高岡英夫		13:30～15:00 極意上 2-9	15:00～16:00 極意上徹 C-3		
8(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-3	16:00～17:00 宇天上徹 F-3

8(日)	Cスペース Nidoさん	9:00～10:30 呼吸上 3-15	10:40～12:00 宇天上 3-15
15(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

21(土)	本社 下瀬仁史	13:00～14:15 極意初 1-5	14:30～15:45 極意初 1-6
-------	------------	------------------------	------------------------

14(土)	本社 高岡英夫	16:45～18:30 歩道中級錬成
-------	------------	-----------------------

15(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	
4(水)	本社	14:30～17:00 ゆるトレ入門A	
7(土)	Cスペース	13:00～15:00 ゆる体操無料体験会	
11(水)	本社	14:30～17:00 基礎ゆる入門	
15(日)	本社	13:00～15:30 ゆるトレ入門B	16:00～18:30 基礎ゆる入門
18(水)	本社	14:30～17:00 ゆる体操入門A	
20(金祝)	Cスペース	10:00～12:30 ゆる体操入門E	
22(日)	本社	13:00～15:30 基礎ゆる入門	16:00～18:30 ゆるトレ入門A
25(水)	本社	平日 9:30～13:30 料金 呼吸初級第一	平日 14:30～18:30 料金 呼吸初級第二
29(日)	本社	13:00～17:00 極意初級第一	

4月 東京開催

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

◎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				
18(土)	本社 高岡英夫		13:30～15:00 極意上 2-10	15:00～16:00 極意上徹 C-4		
19(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-4	16:00～17:00 宇天上徹 F-4

12(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
19(日)	Cスペース Nidoさん	9:00～10:30 呼吸上 3-16	10:40～12:00 宇天上 3-16

4(土)	本社 下瀬仁史	13:00～14:15 極意初 2-7	14:30～15:45 極意初 2-8
------	------------	------------------------	------------------------

11(土)	本社 高岡英夫	16:45～18:30 歩道中級錬成
-------	------------	-----------------------

12(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	
1(水)	本社	14:30～17:00 基礎ゆる入門	
4(土)	Cスペース	13:00～15:30 ゆる体操入門C	
5(日)	本社	13:00～15:30 ゆるトレ入門B	16:00～18:30 基礎ゆる入門
8(水)	本社	14:30～17:00 ゆる体操入門B	
11(土)	Cスペース	13:00～15:00 ゆる体操無料体験会	
12(日)	本社	13:00～17:00 極意初級第二	
15(水)	本社	14:30～17:00 ゆるトレ入門B	
22(水)	本社	平日 9:30～13:30 料金 宇天初級第一	平日 14:30～18:30 料金 宇天初級第二
25(土)	本社	9:30～12:00 極意錬成会	13:00～15:30 達調錬成会
26(日)	本社	13:00～15:30 基礎ゆる入門	16:00～18:30 ゆるトレ入門A
28(火)	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
29(水祝)	本社	9:30～13:15 基礎ゆる&ゆるゆる棒 鍛錬会	

3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				
21(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 呼吸上徹 F-3	15:00～16:00 宇天上徹 F-3	16:10～17:20 極意上 2-9	17:20～18:20 極意上徹 C-3
22(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		

22(日)	リバーサイド Nidoさん	13:35～14:45 歌ゆる	14:50～16:00 呼吸上 3-15	16:00～17:00 宇天上 3-15
-------	------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------

◎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			
14(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 3-17	15:50～17:00 達調初級 3-18
15(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	

4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				
4(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 呼吸上徹 F-4	15:00～16:00 宇天上徹 F-4	16:10～17:20 極意上 2-10	17:20～18:20 極意上徹 C-4
5(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		

5(日)	リバーサイド Nidoさん	13:35～14:45 歌ゆる	14:50～16:00 呼吸上 3-16	16:00～17:00 宇天上 3-16
------	------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------

◎大阪開催教室・講座／講師：専門指導員、ゆる体操指導員

＊会場の味覚糖UHA館が2020年3月末日をもって貸し会場を終了するため、2020年4月以後の大阪月例講座の開催については現在検討中です。 開催が決定しましたら運動総研webサイトにて発表いたします。					
---	--	--	--	--	--