

講座スケジュール

5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				
16(土)	本 社 高岡英夫		13:30～15:00 極意上 2-11	15:00～16:00 極意上徹 C-5		
17(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-5	16:00～18:00 宇天上徹 F-5・6

17(日)	Cスペース Nidoさん	9:00～10:30 呼吸上 3-17	10:40～12:00 宇天上 3-17
24(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

30(土)	本 社 下瀬仁史	13:00～14:15 極意初 2-9	14:30～15:45 極意初 2-10
-------	-------------	------------------------	-------------------------

23(土)	本 社 高岡英夫	16:45～18:30 歩道中級錬成
-------	-------------	-----------------------

24(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	
13(水)	本 社	14:30～17:00 ゆる体操入門C	
16(土)	Cスペース	13:00～15:00 ゆる体操無料体験会	
20(水)	本 社	14:30～17:00 ゆるトレ入門A	
24(日)	本 社	13:00～17:00 極意中級第一	
27(水)	本 社	14:30～17:00 基礎ゆる入門	
30(土)	Cスペース	13:00～15:30 ゆる体操入門A	
31(日)	本 社	13:00～15:30 ゆるトレ入門B	16:00～18:30 基礎ゆる入門

6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				
13(土)	本 社 高岡英夫		13:30～15:00 極意上 2-12	15:00～16:00 極意上徹 C-6		
14(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-6	※宇天上徹F-6 は5/17に開催 します。

7(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
14(日)	Cスペース Nidoさん	9:00～10:30 呼吸上 3-18	10:40～12:00 宇天上 3-18

20(土)	本 社 下瀬仁史	13:00～14:15 極意初 2-11	14:30～15:45 極意初 2-12
-------	-------------	-------------------------	-------------------------

6(土)	本 社 高岡英夫	16:45～18:30 歩道中級錬成
------	-------------	-----------------------

7(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	
3(水)	本 社	平日 料金 9:30～13:30 極意初級第三	平日 料金 14:30～18:30 極意中級第三
7(日)	本 社	13:00～17:00 極意中級第二	
10(水)	本 社	14:30～17:00 ゆるトレ入門B	
17(水)	本 社	14:30～17:00 基礎ゆる入門	
20(土)	Cスペース	13:00～15:00 ゆる体操無料体験会	
21(日)	本 社	13:00～15:30 ゆるトレ入門A	16:00～18:30 基礎ゆる入門
24(水)	本 社	14:30～17:00 ゆる体操入門D	
27(土)	本 社	9:30～12:00 極意錬成会	
	Cスペース	10:00～12:30 ゆる体操入門B	
28(日)	本 社	13:00～15:30 基礎ゆる入門	16:00～18:30 ゆるトレ入門B

5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				
30(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-5	15:00～16:00 宇天上徹 F-5	16:10～17:20 極意上 2-11	17:20～18:20 極意上徹 C-5
31(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		

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

◎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。

6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				
20(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-6	15:00～16:00 宇天上徹 F-6	16:10～17:20 極意上 2-12	17:20～18:20 極意上徹 C-6
21(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		

21(日)	リバーサイド Nidoさん	13:35～14:45 歌ゆる	14:50～16:00 呼吸上 3-18	16:00～17:00 宇天上 3-18
-------	------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------

◎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。

※「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。