

2023年5月1日

常設講座 新規掲載講座のご案内

- ▶ 高度運動科学トレーニング動画サイトに掲載しています
- ▶ 過去に開催した集中講座の中から厳選した講座です
- ▶ いつでもご受講いただけます
- ▶ 視聴期間はお申し込み(決済完了)後40日間です

・2023年5月1日に「高度運動科学トレーニング動画サイト」の常設講座として、新たに下記の6講座が加わりました。

講師＝全て高岡英夫

●は動画サイト上のカテゴリ名

● 足・脚・股関節系

【2020年12月公開】	拘束外足溶解法Ⅰ 初級 立位揉溶七分足法&長座外足三分足法	難易度 2	9,000円
--------------	---	----------	--------

● 全身系

【2020年10月公開】	下軸の王者"内転筋"を鍛えるⅠ 中級 艶系土不踏擦法&横臥内脚吊天法&棒上内転筋法	難易度 4	9,000円
--------------	---	----------	--------

● 身体意識センター・軸系

【2020年10月公開】	サイド・センター(側軸)Ⅰ 中級 側面割法&片脚回転軸法&EC側軸法&側柱ズラシ	難易度 3~4	9,000円
--------------	--	------------	--------

【2020年10月公開】	ダイナミック・センターⅠ 中級 EC人手笑擦動軸法&軸導銀軸法&空洞軸法	難易度 4	9,000円
--------------	--	----------	--------

● ゆる筋トレ系

【2021年4月公開】	ゆる筋トレⅠ ベース of ベース体幹系 初級 仰臥仙骨裏転子&仰臥割体&仰臥交差筋トレ	難易度 2	9,000円
-------------	--	----------	--------

● 生きる根本力系

【2020年12月公開】	寝たまま人生に健軸を通す 仰臥制力ゼ気功Ⅰ 初級 仰臥位による銀河星天呼吸器系気功法	難易度 2~3	9,000円
--------------	--	------------	--------

講座内容・申込等の詳細は動画サイトにてご確認ください。

究極の身体・脳・呼吸・健康をつくる
高度運動科学トレーニング動画サイト

動画サイト <https://douga.undoukagakusouken.co.jp/>

