

3月 東京開催

◎東京MAXデイズ・極意武術協会／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

日付	会場／講師	時間／講座名			
4(土)	本社	13:30～15:00	15:00～16:00		
	高岡英夫	極意上 2-9	極意上徹 C-3		
5(日)	本社	9:30～11:00	11:00～12:20	13:20～14:50	15:00～16:00
	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-3

5(日)	Cスペース	9:00～10:30	10:40～12:00
	Nidoさん	呼吸上 3-15	宇天上 3-15
26(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

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

26(日)	都内体育館ほか	13:00～17:00
	高岡英夫	東京教導会

◎東京開催講座／講師：専門指導員、ゆる体操・ゆるウォーク指導員

日付	会場	時間／講座名	
1(水)	本社	14:30～17:00	ゆる体操入門E
4(土)	Cスペース	13:00～15:30	ゆる体操入門C
8(水)	本社	14:30～17:00	ゆるトレ入門A
12(日)	本社	13:00～17:00	極意初級第一
17(金)	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
		9:30～12:00	13:00～15:30
18(土)	本社	極意錬成会	達調錬成会
	Cスペース	10:00～12:00	ゆる体操無料体験会
19(日)	本社	13:00～15:30	ゆるトレ入門B
20(月・祝)	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
22(水)	本社	14:30～17:00	基礎ゆる入門

4月 東京開催

◎東京MAXデイズ・極意武術協会／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

日付	会場／講師	時間／講座名			
1(土)	本社	13:30～15:00	15:00～16:00		
	高岡英夫	極意上 2-10	極意上徹 C-4		
2(日)	本社	9:30～11:00	11:00～12:20	13:20～14:50	15:00～16:00
	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-4

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

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

9(日)	都内体育館ほか	13:00～17:00
	高岡英夫	東京教導会

◎東京開催講座／講師：専門指導員、ゆる体操・ゆるウォーク指導員

日付	会場	時間／講座名	
1(土)	Cスペース	13:00～15:30	ゆる体操入門D
5(水)	本社	14:30～17:00	ゆる体操入門A
8(土)	Cスペース	13:00～16:45	基礎ゆる&ゆるゆるの極徹底鍛錬会
9(日)	本社	13:00～17:00	極意初級第二
12(水)	本社	14:30～17:00	基礎ゆる入門
15(土)	Cスペース	13:00～15:00	ゆる体操無料体験会
16(日)	本社	13:00～15:30	ゆるトレ入門A
19(水)	本社	14:30～17:00	ゆるトレ入門B
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
		9:30～12:00	13:00～15:30
29(土・祝)	本社	極意錬成会	達調錬成会

3月 大阪開催

◎大阪MAXデイズ・極意武術協会／講師：高岡英夫、Nidoさん

日付	会場／講師	時間／講座名			
11(土)	UHA	13:30～15:00	15:00～16:00	16:00～17:00	17:00～18:00
	高岡英夫	呼吸上徹 F-3	宇天上徹 F-3	極意上 2-9	極意上徹 C-3
12(日)	UHA	9:30～11:00	11:00～12:20	13:10～17:10	
	高岡英夫	ゆる体操能力開発	身体能力錬成	大阪教導会	

12(日)	UHA	13:20～14:35	14:45～16:00	16:00～17:00
	Nidoさん	歌ゆる	呼吸上 3-15	宇天上 3-15

◎大阪開催教室・講座／講師：専門指導員、ゆる体操・ゆるウォーク指導員

日付	会場	時間／講座名		
4(土)	UHA	9:00～10:30		13:40～16:10
		ゆる体操初級		達調錬成会
5(日)	UHA	9:00～10:30	10:50～13:20	13:40～15:10
		ゆるウォーク初級	ゆるトレ入門A	ゆるトレ教室
		9:20～13:20		
極意中級第三	極意錬成会			

14:30～17:00
開催時間が変更
になりました。
(2016.12.26)

4月 大阪開催

◎大阪MAXデイズ・極意武術協会／講師：高岡英夫、Nidoさん

日付	会場／講師	時間／講座名			
15(土)	UHA	13:30～15:00	15:00～16:00	16:00～17:00	17:00～18:00
	高岡英夫	呼吸上徹 F-4	宇天上徹 F-4	極意上 2-10	極意上徹 C-4
16(日)	UHA	9:30～11:00	11:00～12:20	13:10～17:10	
	高岡英夫	ゆる体操能力開発	身体能力錬成	大阪教導会	

16(日)	UHA	13:20～14:35	14:45～16:00	16:00～17:00
	Nidoさん	歌ゆる	呼吸上 3-16	宇天上 3-16

◎大阪開催教室・講座／講師：専門指導員、ゆる体操・ゆるウォーク指導員

日付	会場	時間／講座名		
1(土)	UHA	9:00～10:30	11:00～13:00	13:40～16:10
		ゆる体操初級	ゆる体操無料体験会	達調錬成会
2(日)	UHA	9:00～10:30	10:50～13:20	13:40～15:10
		ゆるウォーク初級	ゆるトレ入門B	ゆるトレ教室
		9:20～13:20		
極意初級第一	極意錬成会			

14:30～17:00
開催時間が変更
になりました。
(2016.12.26)

※「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せようお願いいたします。