

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／講師：高岡英夫、Nidoさん、下瀬仁史

| 日付 | 会場/講師 | 時間/講座名 | | | |
|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 27(土) | 本社 | 13:30~15:00 | 15:00~16:00 | | |
| | 高岡英夫 | 極意上 2-11 | 極意上徹 C-5 | | |
| 28(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-5 |

| | | | | |
|-------|--------|------------|-------------|--|
| 21(日) | Cスペース | 9:40~10:55 | 11:05~12:20 | |
| | Nidoさん | 歌ゆる | ゆる体操トップレスン | |
| 28(日) | Cスペース | 9:00~10:30 | 10:40~12:00 | |
| | Nidoさん | 呼吸上 3-17 | 宇天上 3-17 | |

| | | | | |
|--------|------|-------------|-------------|--|
| 6/3(土) | 本社 | 13:00~14:15 | 14:30~15:45 | |
| | 下瀬仁史 | 極意初 2-9 | 極意初 2-10 | |

| | | | |
|-------|---------|-------------|--|
| 21(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 | |
|-------|-------|------------------|-----------|
| 10(水) | 本社 | 14:30~17:00 | ゆるトレ入門A |
| 14(日) | Cスペース | 13:00~15:30 | 基礎ゆる入門 |
| 17(水) | 本社 | 14:30~17:00 | ゆる体操入門B |
| 20(土) | Cスペース | 13:00~15:00 | ゆる体操無料体験会 |
| 21(日) | 本社 | 13:00~17:00 | 極意中級第一 |
| 24(水) | 本社 | 14:30~17:00 | 基礎ゆる入門 |
| 27(土) | Cスペース | 13:00~15:30 | ゆる体操入門E |
| 31(水) | 本社 | 平日料金 9:30~13:30 | 宇天初級第一 |
| | | 平日料金 14:30~18:30 | 宇天初級第二 |

6月 東京開催

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

◎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 | | | |
|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 17(土) | 本社 | 13:30~15:00 | 15:00~16:00 | | |
| | 高岡英夫 | 極意上 2-12 | 極意上徹 C-6 | | |
| 18(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-6 |

| | | | | |
|-------|--------|------------|-------------|--|
| 11(日) | Cスペース | 9:40~10:55 | 11:05~12:20 | |
| | Nidoさん | 歌ゆる | ゆる体操トップレスン | |
| 18(日) | Cスペース | 9:00~10:30 | 10:40~12:00 | |
| | Nidoさん | 呼吸上 3-18 | 宇天上 3-18 | |

| | | | | |
|-------|------|-------------|-------------|--|
| 24(土) | 本社 | 13:00~14:15 | 14:30~15:45 | |
| | 下瀬仁史 | 極意初 2-11 | 極意初 2-12 | |

| | | | |
|-------|---------|-------------|--|
| 11(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 | |
|-------|-------|------------------|-----------|
| 4(日) | 本社 | 13:00~15:30 | ゆるトレ入門A |
| 7(水) | 本社 | 14:30~17:00 | ゆる体操入門C |
| 10(土) | Cスペース | 13:00~15:30 | ゆる体操入門A |
| 11(日) | 本社 | 13:00~17:00 | 極意中級第二 |
| 14(水) | 本社 | 14:30~17:00 | 基礎ゆる入門 |
| 17(土) | Cスペース | 13:00~15:00 | ゆる体操無料体験会 |
| 21(水) | 本社 | 14:30~17:00 | ゆるトレ入門B |
| 24(土) | 本社 | 9:30~12:00 | 達調錬成会 |
| | Cスペース | 13:00~15:30 | ゆる体操入門B |
| 25(日) | 本社 | 13:00~15:30 | ゆる体操入門C |
| 27(火) | 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 |

5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 | | | |
|--------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 6/3(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-5 | 宇天上徹 F-5 | 極意上 2-11 | 極意上徹 C-5 |
| 6/4(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 | |

| | | | | |
|--------|--------|-------------|-------------|-------------|
| 6/4(日) | UHA | 13:20~14:35 | 14:45~16:00 | 16:00~17:00 |
| | Nidoさん | 歌ゆる | 呼吸上 3-17 | 宇天上 3-17 |

◎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 | | |
|-------|-----|------------|-------------|------------------------|
| 20(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 |
| 21(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 |
| 28(日) | UHA | 9:20~13:20 | 14:00~16:30 | |
| | | 宇天初級第一 | 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)

6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 | | | |
|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 24(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-6 | 宇天上徹 F-6 | 極意上 2-12 | 極意上徹 C-6 |
| 25(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 | |

| | | | | |
|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
| 25(日) | UHA | 13:20~14:35 | 14:45~16:00 | 16:00~17:00 |
| | Nidoさん | 歌ゆる | 呼吸上 3-18 | 宇天上 3-18 |

◎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 | | |
|-------|-----|------------|-------------|------------------------|
| 10(土) | UHA | 9:00~10:30 | | 13:40~16:10 |
| | | ゆる体操初級 | | 達調錬成会 |
| 11(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 |
| 18(日) | UHA | 9:20~13:20 | 14:00~16:30 | |
| | | 極意初級第二 | 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。