

9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				
2(土)	本社	13:30~15:00		15:00~16:00		
	高岡英夫	極意上 3-15		極意上徹 D-3		
3(日)	本社	9:30~11:00	11:00~12:20	13:20~14:50	15:00~16:00	16:00~17:00
	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 A-3	宇天上徹 A-3

3(日)	Cスペース	9:00~10:30	10:40~12:00
	Nidoさん	呼吸初中 1-3	宇天初中 1-3
10/1(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

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

18(月・祝)	都内体育館ほか	13:00~17:00	
	高岡英夫	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	
6(水)	本社	14:30~17:00	ゆるトレ入門B
9(土)	Cスペース	13:00~15:30	ゆる体操入門D
10(日)	本社	13:00~17:00 極意初級第三	
13(水)	本社	14:30~17:00	ゆる体操入門E
18(月・祝)	Cスペース	10:00~12:00	ゆる体操無料体験会
20(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
	本社	13:00~15:30 極意錬成会	
23(土・祝)	本社	13:00~15:30 ゆる体操入門A	
	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門A	
24(日)	本社	13:00~15:30	16:00~18:30
	本社	基礎ゆる入門	ゆるトレ入門A
26(火)	本社	平日 料金 9:30~13:30	平日 料金 14:30~18:30
	本社	極意中級第一	極意中級第二

10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				
14(土)	本社	9:30~11:00	11:00~12:00	← ※10月分のみ開催時間が異なります。		
	高岡英夫	極意上 3-16	極意上徹 D-4			
15(日)	本社	9:30~11:00	11:00~12:20	13:20~14:50	15:00~16:00	16:00~17:00
	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 A-4	宇天上徹 A-4

15(日)	Cスペース	9:00~10:30	10:40~12:00
	Nidoさん	呼吸初中 1-4	宇天初中 1-4
22(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

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

1(日)	都内体育館ほか	13:00~17:00	
	高岡英夫	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	ゆる体操入門A
11(水)	本社	14:30~17:00	基礎ゆる入門
14(土)	Cスペース	13:00~15:30	ゆる体操入門B
18(水)	本社	14:30~17:00	ゆるトレ入門A
21(土)	Cスペース	13:00~15:00	ゆる体操無料体験会
22(日)	本社	13:00~17:00 極意中級第三	
25(水)	本社	平日 料金 9:30~13:30	平日 料金 14:30~18:30
	本社	宇天初級第一	宇天初級第二
28(土)	Cスペース	13:00~15:30	ゆる体操入門C
29(日)	本社	13:00~15:30	16:00~18:30
	本社	ゆるトレ入門B	基礎ゆる入門

9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			
9(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 A-3	宇天上徹 A-3	極意上 3-15	極意上徹 D-3
10(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	大阪武協教導会	

10(日)	UHA	13:20~14:35	14:45~16:00	16:00~17:00
	Nidoさん	歌ゆる	呼吸初中 1-3	宇天初中 1-3

◎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		
2(土)	UHA	9:00~10:30	11:00~13:00	14:30~17:00
	UHA	ゆる体操教室	ゆる体操無料体験会	達調錬成会
3(日)	UHA	9:00~10:30	10:50~13:20	13:40~15:10
	UHA	ゆるウォーク教室	ゆるトレ入門A	ゆるトレ教室
10/1(日)	UHA	9:20~13:20		14:00~16:30
	UHA	極意中級第一		極意錬成会

10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			
28(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 A-4	宇天上徹 A-4	極意上 3-16	極意上徹 D-4
29(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	大阪武協教導会	

29(日)	UHA	13:20~14:35	14:45~16:00	16:00~17:00
	Nidoさん	歌ゆる	呼吸初中 1-4	宇天初中 1-4

◎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		
15(日)	UHA	9:20~13:20		14:00~16:30
	UHA	極意中級第二		極意錬成会
21(土)	UHA	9:00~10:30		14:30~17:00
	UHA	ゆる体操教室		達調錬成会
22(日)	UHA	9:00~10:30	10:50~13:20	13:40~15:10
	UHA	ゆるウォーク教室	ゆるトレ入門B	ゆるトレ教室

※「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。