

### 3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				
3(土)	本社	13:30~15:00		15:00~16:00		
	高岡英夫	極意上 1-3		極意上徹 E-3		
4(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 B-3	宇天上徹 B-3

4(日)	Cスペース	9:00~10:30	10:40~12:00
	Nidoさん	呼吸初中 2-9	宇天初中 2-9
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LESSン
24(土)	本社	13:00~14:15	14:30~15:45
	下瀬仁史	極意初 3-17	極意初 3-18

10(土)	本社	16:45~18:30
高岡英夫	歩道中級錬成	

11(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・ゆるウォーク指導員

日付	会場	時間/講座名	
3(土)	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門E	
7(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門A	
10(土)	Cスペース	13:00~16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒 鍛錬会	
14(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門B	
17(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
18(日)	Cスペース	13:00~17:00 極意初級第三	
24(土)	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門A	
25(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門A	16:00~18:30 基礎ゆる入門
28(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	

### 4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				
7(土)	本社	13:30~15:00		15:00~16:00		
	高岡英夫	極意上 1-4		極意上徹 E-4		
8(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 B-4	宇天上徹 B-4

8(日)	Cスペース	9:00~10:30	10:40~12:00
	Nidoさん	呼吸初中 2-10	宇天初中 2-10
15(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LESSン
21(土)	本社	13:00~14:15	14:30~15:45
	下瀬仁史	極意中 3-13	極意中 3-14

14(土)	本社	14:15~17:00
高岡英夫	歩道中級錬成	

※歩道中級錬成は4月に5月分も合わせて開催します。

15(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・ゆるウォーク指導員

日付	会場	時間/講座名	
4(水)	本社	平日 9:30~13:30 極意中級第一	平日 14:30~18:30 極意中級第二
7(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
11(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門A	
18(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
21(土)	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門B	
22(日)	本社	13:00~17:00 極意中級第三	
25(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門C	
28(土)	本社	13:00~15:30 極意錬成会	
29(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門B	16:00~18:30 基礎ゆる入門
30(月・振替)	本社	9:30~12:00 達調錬成会	13:00~16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒 鍛錬会

### 3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

日付	会場/講師	時間/講座名				
24(土)	UHA	9:45~11:30	13:30~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00
	高岡英夫	歩道中級錬成	呼吸上徹 B-3	宇天上徹 B-3	極意上 1-3	極意上徹 E-3
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	大阪武協教導会		

25(日)	UHA	13:20~14:35	14:45~16:00	16:00~17:00
	Nidoさん	歌ゆる	呼吸初中 2-9	宇天初中 2-9

◎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	
3(土)	UHA	9:00~10:30 ゆる体操初級	14:30~17:00 達調錬成会
4(日)	UHA	9:00~10:30 ゆるウォーク初級	10:50~13:20 ゆるトレ入門A
		13:40~15:10 ゆるトレ教室	
11(日)	UHA	9:20~13:20 極意初級第一	14:00~16:30 極意錬成会

### 4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

日付	会場/講師	時間/講座名				
21(土)	UHA	9:45~11:30	13:30~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00
	高岡英夫	歩道中級錬成	呼吸上徹 B-4	宇天上徹 B-4	極意上 1-4	極意上徹 E-4
22(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		

22(日)	UHA	13:20~14:35	14:45~16:00	16:00~17:00
	Nidoさん	歌ゆる	呼吸初中 2-10	宇天初中 2-10

◎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		
7(土)	UHA	9:00~10:30 ゆる体操初級	11:00~13:00 ゆる体操無料体験会	14:30~17:00 達調錬成会
8(日)	UHA	9:00~10:30 ゆるウォーク初級	10:50~13:20 ゆるトレ入門B	13:40~15:10 ゆるトレ教室
		14:00~16:30 極意錬成会		
15(日)	UHA	9:20~13:20 呼吸初級第一	14:00~16:30 極意錬成会	