

# 講座スケジュール

## 11月 東京開催

◎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				
10(土)	本社 高岡英夫		13:30~15:00 極意上 2-11	15:00~16:00 極意上徹 F-5		
11(日)	本社 高岡英夫	9:30~11:00 身体意識錬成	11:00~12:20 身体能力錬成	13:20~14:50 ゆる体操能力開発	15:00~16:00 呼吸上徹 C-5	16:00~17:00 宇天上徹 C-5

4(日)	Cスペース Nidoさん	9:40~10:55 歌ゆる	11:05~12:20 ゆる体操トップレッスン
11(日)	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸初中 3-17	10:40~12:00 宇天初中 3-17

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

11(日)	本社 高岡英夫	16:45~18:30 歩道中級錬成
-------	------------	-----------------------

4(日)	都内体育館ほか 高岡英夫	13:00~17:00 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	
3(土祝)	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
4(日)	本社	13:00~17:00 極意中級第一	
7(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門A	
10(土)	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門B	
14(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
18(日)	本社	13:00~15:30 基礎ゆる入門	16:00~18:30 ゆるトレ入門B
21(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門D	
23(金祝)	本社	9:30~12:00 達調錬成会	13:00~15:30 極意錬成会
	Cスペース	10:00~12:00 ゆる体操無料体験会	13:00~15:30 ゆる体操入門C
25(日)	本社	13:00~17:00 極意中級第二	
28(水)	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

## 11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				
17(土)	UHA 高岡英夫	9:45~11:30 歩道中級錬成	13:30~15:00 呼吸上徹 C-5	15:00~16:00 宇天上徹 C-5	16:00~17:00 極意上 2-11	17:00~18:00 極意上徹 F-5
18(日)	UHA 高岡英夫	9:30~11:00 ゆる体操能力開発	11:00~12:20 身体能力錬成	13:10~17:10 大阪武協教導会		

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

◎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		
3(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
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 宇天初級第二	14:00~16:30 極意錬成会	

## 12月 東京開催

◎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				
1(土)	本社 高岡英夫		13:30~15:00 極意上 2-12	15:00~16:00 極意上徹 F-6		
2(日)	本社 高岡英夫	9:30~11:00 身体意識錬成	11:00~12:20 身体能力錬成	13:20~14:50 ゆる体操能力開発	15:00~16:00 呼吸上徹 C-6	16:00~17:00 宇天上徹 C-6

11/25 (日)	Cスペース Nidoさん	9:40~10:55 歌ゆる	11:05~12:20 ゆる体操トップレッスン
2(日)	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸初中 3-18	10:40~12:00 宇天初中 3-18

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

11/24 (土)	本社 高岡英夫	16:45~18:30 歩道中級錬成
--------------	------------	-----------------------

11/25 (日)	都内体育館ほか 高岡英夫	13:00~17:00 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	
1(土)	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門E	
5(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
8(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
9(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門B	16:00~18:30 基礎ゆる入門
12(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門B	
15(土)	本社	13:00~16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒 錬成会	
16(日)	本社	13:00~15:30 基礎ゆる入門	16:00~18:30 ゆるトレ入門A
19(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門B	

## 12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				
8(土)	UHA 高岡英夫	9:45~11:30 歩道中級錬成	13:30~15:00 呼吸上徹 C-6	15:00~16:00 宇天上徹 C-6	16:00~17:00 極意上 2-12	17:00~18:00 極意上徹 F-6
9(日)	UHA 高岡英夫	9:30~11:00 ゆる体操能力開発	11:00~12:20 身体能力錬成	13:10~17:10 大阪武協教導会		

9(日)	UHA Nidoさん	13:20~14:35 歌ゆる	14:45~16:00 呼吸初中 3-18	16:00~17:00 宇天初中 3-18
------	---------------	--------------------	--------------------------	--------------------------

◎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		
1(土)	UHA	9:00~10:30 ゆる体操初級		14:30~17:00 達調錬成会
2(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

※「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。