



歩道中級実力錬成道場

高岡英夫のメッセージ



- 歩道の哲学
- 一、クール
 - 二、ダイナミック
 - 三、肉体鍛錬
 - 四、身体能力鍛錬
 - 五、身体意識鍛錬
 - 六、精神鍛錬
 - 七、各種目の鍛錬
 - 八、仕事の基礎鍛錬

2016年12月に名称を発表した「歩道」は、心身～身体能力～身体意識の鍛錬など、多様な目的・効果を持つ、歩きを通じた一大総合鍛錬体系です。今まで集中講座や、ゆる協会正会員指導員研修講座、スター歩道指導者養成講座などで指導を行い、多くのご参加者がその威力を実感し、実力を伸ばしています。

2018年からは「歩道の実力を高めるための専門の講座を定期的に行ってほしい!」という熱いご要望にお応えして、通年講座の「中級実力錬成道場」を開催します。

歩道の指導者を狙いたい人、指導をするつもりはないがとにかく歩道の実力を伸ばしたい人、どちらにも超おすすめの鍛錬講座です。

【開催日程変更のお知らせ】 2018年1月22日発表

誠に申し訳ございませんが、右の通り変更いたしました。

東京・11月分

変更前

11月3日(土)



変更後

11月10日(土)

東京 会場：運動総研 本社教室

■開催日程 土曜日 16:45～18:30

*4月14日、6月30日は2カ月分まとめて開催しますので開催時間が異なります

1月分	1月20日(土)	2月分	2月17日(土)	3月分	3月10日(土)
4・5月分	4月14日(土)*14:15～17:00(2ヶ月分開催)			6月分	6月2日(土)
7・8月分	6月30日(土)*14:15～17:00(2ヶ月分開催)			9月分	9月1日(土)
10月分	10月13日(土)	11月分	11月10日(土)	12月分	11月24日(土)

時間割：【16:45～17:00ゆる体操ウォームアップ、17:00～17:30歩道センタートレーニング、17:30～18:30高岡英夫指導】

*4月14日、6月30日の時間割：【14:15～14:30ゆる体操ウォームアップ、14:30～15:00歩道センタートレーニング、15:00～17:00高岡英夫指導】

(ゆる体操ウォーミングアップと歩道センタートレーニングは無料のサービスです。指導員が担当いたします。)

大阪 会場：味覚糖UHA館

■開催日程 土曜日 9:45～11:30

*7月14日、7月15日は開催時間が異なります

1月分	1月27日(土)	2月分	2月24日(土)	3月分	3月24日(土)
4月分	4月21日(土)	5月分	5月26日(土)	6月分	6月23日(土)
7月分	7月14日(土)*16:00～17:15(最初の15分はゆる体操ウォームアップ)				
8月分	*7月15日(日)*16:00～17:15(最初の15分はゆる体操ウォームアップ)				
9月分	9月8日(土)	10月分	10月20日(土)	11月分	11月17日(土)
12月分	12月8日(土)				

時間割：【9:45～10:00ゆる体操ウォームアップ、10:00～10:30歩道センタートレーニング、10:30～11:30高岡英夫指導】
(ゆる体操ウォーミングアップと歩道センタートレーニングは無料のサービスです。指導員が担当いたします。)

※NidoさんMAX「歌ゆる」受講の方へ… 7月15日(日)は「歌ゆる」と時間が重なります。そのため「歌ゆる」を受講されている方は、歩道中級実力錬成道場を欠席とし、この回の講座料は支払免除とさせていただきます。