

最高のメソッドをじっくり丁寧に解説&実技指導します!!

大人気!

# さたでい身体シリーズ



**高岡英夫**

による、親切丁寧な  
直接指導!!

**集中して学ぶ**

1回3.5時間、集中講座形式で  
1講座を効率良く学べます。

**1講座ごとに学ぶ**

ご都合に合わせて、1講座ごとに  
お申し込みいただけます。

会場

運動総研 本社教室

講座料  
(1講座につき)

一般男性 / 女性・学生・シルバー  
**45,000円 / 31,500円**

**2018年**

**さたでい大特典**

5ポイント貯まると1講座が「無料受講」できる!!

**“さたでいポイント”プレゼント**

1講座受講につき、1ポイントプレゼントいたします(複数回参加割引適用の講座は0.5ポイント)。

※無料受講の回のポイントは加算されません。

ポイント使用期限は  
2018年11月24日まで。  
無料受講できる講座は  
さたでい身体シリーズ  
の講座に限ります。

## ご参加資格について

**さたでい初級講座** = ゆる体操指導員の教室・指導を5時間以上受講しており、かつ、ご自身で1年以上ゆる体操のトレーニングを継続されている方が参加できます。

**さたでい中級講座** = 同一名称の初級講座を受講済みの方が対象の講座です。ただし、2003年1月1日以降に高岡英夫指導の講座(対象外あり[注1])を5講座以上([注2])受講済みの方も参加できます。

[注1] 剣聖の剣/ゆるスキー/スペシャル修練会/ビデオ講座/無料講座/ゆる協会主催講座は対象外です。

[注2] MAXデイズ...月例形式の専攻科講座は、1教程(6回分)を1講座として数えます。身体意識錬成道場/身体能力錬成道場/ゆる体操能力開発道場はそれぞれ1年分を2講座として数えます。月例形式の講座は全ての開催が終了した時点で受講済みとなります。

## 【開催日程変更のお知らせ】

右の通り変更いたしました。

ちじゅうこん  
**地重根 初級**

変更前 11月3日(土) → 変更後 6月9日(土)

\* 開催時間にご注意ください(13:00~16:30の回と、9:30~13:00の回がございます)。

1月20日(土) **身体意識 New トップ・センター 初級**

13:00~16:30 天地を通貫する雄大な一線が、颯爽とした心身の統一感をもたらす

2月17日(土) **身体能力 快適筋骨開発法 初級**

13:00~16:30 高度な運動器官としての筋骨の“見事な復元”

3月10日(土) **身体意識 トップ・センター 中級**

13:00~16:30 人類最重要の身体意識装置を天才化&達人化するために厳しくかつ丁寧に育てる中級編!!

4月14日(土) **身体能力 拘束腰芯赤ちゃん系 初級**

9:30~13:00 とってもラクチン、笑っちゃう方法で赤ちゃんのからだど気分を体験

5月12日(土) **身体能力 リアストレッチ&リアスクワット 初級**

9:30~13:00 史上最強の転子・仙骨・裏転子の鍛錬法=リア・トレーニングの完成版

6月2日(土) **身体能力 徹底手首プラ全脳開発 中級**

13:00~16:30 高岡英夫の手よりも本気で柔らかい手になるための奥義を本気でつかんで帰る中級編!

6月9日(土) **ちじゅうこん 地重根 初級**

13:00~16:30 地に根を下ろした静謐で奥深い落ち着きを得る“下丹田の根本意識”

6月30日(土) **生きる基本 脳疲労解消力アップI 初級**

9:30~13:00 脳疲労を根こそぎ取って、その場で脳機能が良くなる衝撃体験!!

8月11日(土・祝) **身体能力 New 快適肩甲骨開発法 初級**

9:30~13:00 上半身の動きの成否を左右する肩甲骨部の絶妙なコントロール能力を快適に身に付ける

9月1日(土) **身体能力 背骨の硬縮解消法決定版!! 中級**

13:00~16:30 背骨をユールユールにして「高岡、そんなにデカかったっけ??」を中級レベルで体現しよう!!

10月13日(土) **身体能力 拘束腰芯仙骨操作系 初級**

13:00~16:30 身体座標空間の3つの軸をいっぺんにトレーニング!新工夫の「仙芯軸水転換法」をお楽しみに!!

11月24日(土) **身体能力 精密肘抜き&膝抜き法 中級**

13:00~16:30 中心~末端の抜け道が増え、拡大し、有機的空間を形成する果てに立つ巨大センター!

【複数回参加割引について】 お申込みされる講座と同一の高岡英夫指導講座を、2015年1月以降に休日料金で受講している方は、講座料が60%割引となります。

講座中にトレーニング器具「ゆるゆる棒」を使用します。事前にお買い求め下さい。(通信販売のみ。定価6,300円+代引き送料別途)。詳しくは4ページをご覧ください。ゆるゆる棒を使用する講座へ初参加の方に限り1回のみ貸し出しいたします。

\* 講座の最初の30分間ウォームアップを行います。(例: 13:00~16:30の講座では13:00~13:30がウォームアップ時間です)ウォームアップは無料のサービスです。