

# 講座スケジュール

省略記号の見方

【講座名】

呼吸：呼吸の達人  
上徹：上級練習会

宇天：宇天氣功  
達調：達人調整

## 1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                           |                         |                         |                         |                         |
|------|------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 5(土) | 本社<br>高岡英夫 | 極意上級第三を初受講の方は<br>13:00より実技審査あり。→ | 13:30~15:00<br>極意上 3-13 | 15:00~16:00<br>極意上徹 A-1 |                         |                         |
|      | 本社<br>高岡英夫 | 9:30~11:00<br>身体意識錬成             | 11:00~12:20<br>身体能力錬成   | 13:20~14:50<br>ゆる体操能力開発 | 15:00~16:00<br>呼吸上徹 D-1 | 16:00~17:00<br>宇天上徹 D-1 |

|       |                 |                        |                            |
|-------|-----------------|------------------------|----------------------------|
| 6(日)  | Cスペース<br>Nidoさん | 9:00~10:30<br>呼吸上 1-1  | 10:40~12:00<br>宇天上 1-1     |
|       | Cスペース<br>Nidoさん | 9:40~10:55<br>歌ゆる      | 11:05~12:20<br>ゆる体操トップレッスン |
| 26(土) | 本社<br>下瀬仁史      | 13:00~14:15<br>極意中 1-1 | 14:30~15:45<br>極意中 1-2     |

|       |                 |                        |
|-------|-----------------|------------------------|
| 12(土) | 本社<br>高岡英夫      | 16:45~18:30<br>歩道中級錬成  |
| 13(日) | 都内体育館ほか<br>高岡英夫 | 13:00~17:00<br>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                        |                                |
|--------|-------|-------------------------------|--------------------------------|
| 5(土)   | 本社    | 9:30~12:00<br>極意錬成会           |                                |
| 9(水)   | 本社    | 14:30~17:00<br>ゆる体操入門C        |                                |
| 12(土)  | Cスペース | 13:00~15:00<br>ゆる体操無料体験会      |                                |
| 13(日)  | 本社    | 13:00~15:30<br>ゆるトレ入門B        | 16:00~18:30<br>基礎ゆる入門          |
| 14(月祝) | Cスペース | 10:00~12:30<br>ゆる体操入門D        |                                |
| 16(水)  | 本社    | 14:30~17:00<br>ゆるトレ入門A        |                                |
| 19(土)  | 本社    | 13:00~15:30<br>達調錬成会          |                                |
| 20(日)  | 本社    | 13:00~17:00<br>呼吸初級第一         |                                |
| 23(水)  | 本社    | 14:30~17:00<br>基礎ゆる入門         |                                |
| 26(土)  | Cスペース | 13:00~15:30<br>ゆる体操入門A        |                                |
| 27(日)  | 本社    | 13:00~15:30<br>基礎ゆる入門         | 16:00~18:30<br>ゆるトレ入門A         |
| 30(水)  | 本社    | 平日<br>料金 9:30~13:30<br>極意初級第一 | 平日<br>料金 14:30~18:30<br>極意初級第二 |

## 2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               |                         |                         |                         |                         |
|------|------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 2(土) | 本社<br>高岡英夫 |                      | 13:30~15:00<br>極意上 3-14 | 15:00~16:00<br>極意上徹 A-2 |                         |                         |
|      | 本社<br>高岡英夫 | 9:30~11:00<br>身体意識錬成 | 11:00~12:20<br>身体能力錬成   | 13:20~14:50<br>ゆる体操能力開発 | 15:00~16:00<br>呼吸上徹 D-2 | 16:00~17:00<br>宇天上徹 D-2 |

|       |                 |                        |                            |
|-------|-----------------|------------------------|----------------------------|
| 3(日)  | Cスペース<br>Nidoさん | 9:00~10:30<br>呼吸上 1-2  | 10:40~12:00<br>宇天上 1-2     |
|       | Cスペース<br>Nidoさん | 9:40~10:55<br>歌ゆる      | 11:05~12:20<br>ゆる体操トップレッスン |
| 23(土) | 本社<br>下瀬仁史      | 13:00~14:15<br>極意中 1-3 | 14:30~15:45<br>極意中 1-4     |

|       |                 |                        |
|-------|-----------------|------------------------|
| 16(土) | 本社<br>高岡英夫      | 16:45~18:30<br>歩道中級錬成  |
| 17(日) | 都内体育館ほか<br>高岡英夫 | 13:00~17:00<br>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                           |                                |
|-------|-------|----------------------------------|--------------------------------|
| 2(土)  | Cスペース | 13:00~15:00<br>ゆる体操無料体験会         |                                |
| 6(水)  | 本社    | 14:30~17:00<br>ゆるトレ入門B           |                                |
| 10(日) | 本社    | 13:00~17:00<br>宇天初級第一            |                                |
| 13(水) | 本社    | 14:30~17:00<br>基礎ゆる入門            |                                |
| 16(土) | Cスペース | 13:00~16:45<br>基礎ゆる&ゆるゆる棒<br>鍛錬会 |                                |
| 17(日) | Cスペース | 13:00~15:30<br>ゆる体操入門B           | 16:00~18:30<br>基礎ゆる入門          |
| 20(水) | 本社    | 14:30~17:00<br>ゆる体操入門E           |                                |
| 23(土) | Cスペース | 13:00~15:30<br>ゆる体操入門C           |                                |
| 24(日) | 本社    | 13:00~15:30<br>基礎ゆる入門            | 16:00~18:30<br>ゆるトレ入門B         |
| 27(水) | 本社    | 平日<br>料金 9:30~13:30<br>呼吸初級第一    | 平日<br>料金 14:30~18:30<br>呼吸初級第二 |

## 1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                 |                         |                         |                         |                         |
|-------|-------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 26(土) | UHA<br>高岡英夫 | 9:45~11:30<br>歩道中級錬成   | 13:30~15:00<br>呼吸上徹 D-1 | 15:00~16:00<br>宇天上徹 D-1 | 16:00~17:00<br>極意上 3-13 | 17:00~18:00<br>極意上徹 A-1 |
|       | UHA<br>高岡英夫 | 9:30~11:00<br>ゆる体操能力開発 | 11:00~12:20<br>身体能力錬成   | 13:10~17:10<br>大阪武協教導会  |                         |                         |

|       |               |                    |                        |                        |  |
|-------|---------------|--------------------|------------------------|------------------------|--|
| 27(日) | UHA<br>Nidoさん | 13:20~14:35<br>歌ゆる | 14:45~16:00<br>呼吸上 1-1 | 16:00~17:00<br>宇天上 1-1 | 極意上級第三を初受<br>講の方は15:30より<br>別室にて実技審査あり |
|-------|---------------|--------------------|------------------------|------------------------|--|

◎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                 |                                  |
|-------|-----|------------------------|----------------------------------|
| 12(土) | UHA | 9:00~10:30<br>ゆる体操初級   | 14:30~17:00<br>達調錬成会             |
| 13(日) | UHA | 9:00~10:30<br>ゆるウォーク初級 | 10:50~13:20<br>ゆるトレ入門A<br>ゆるトレ教室 |

## 2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                 |                         |                         |                         |                         |
|-------|-------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 23(土) | UHA<br>高岡英夫 | 9:45~11:30<br>歩道中級錬成   | 13:30~15:00<br>呼吸上徹 D-2 | 15:00~16:00<br>宇天上徹 D-2 | 16:00~17:00<br>極意上 3-14 | 17:00~18:00<br>極意上徹 A-2 |
|       | UHA<br>高岡英夫 | 9:30~11:00<br>ゆる体操能力開発 | 11:00~12:20<br>身体能力錬成   | 13:10~17:10<br>大阪武協教導会  |                         |                         |

|       |               |                    |                        |                        |
|-------|---------------|--------------------|------------------------|------------------------|
| 24(日) | UHA<br>Nidoさん | 13:20~14:35<br>歌ゆる | 14:45~16:00<br>呼吸上 1-2 | 16:00~17:00<br>宇天上 1-2 |
|-------|---------------|--------------------|------------------------|------------------------|

◎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<br>ゆる体操初級   | 11:00~13:00<br>ゆる体操無料体験会 | 14:30~17:00<br>達調錬成会  |
| 3(日)  | UHA | 9:00~10:30<br>ゆるウォーク初級 | 10:50~13:20<br>ゆるトレ入門B   | 13:40~15:10<br>ゆるトレ教室 |
| 17(日) | UHA | 9:20~13:20<br>極意初級第三   |                          | 14:00~16:30<br>極意錬成会  |

※「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。