

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
上徴：上級徴習会

宇天：宇天気功
達調：達人調整

【級】 初：初級 初中：初中級
中：中級 上：上級

7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				
6(土)	本社 高岡英夫	極意上級第一を初受講の方は 13:00より実技審査あり。→	13:30~15:00 極意上 1-1	15:00~16:00 極意上徴 B-1		
7(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 呼吸上徴 E-1	16:00~17:00 宇天上徴 E-1

6/30 (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		
7(日)	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸上 2-7	10:40~12:00 宇天上 2-7		
13(土)	本社 下瀬仁史	13:00~14:15 極意初 3-13	14:30~15:45 極意初 3-14		

6/29 (土)	本社 高岡英夫	16:45~18:30 歩道中級錬成			
-------------	------------	-----------------------	--	--	--

東京武協教導会 8月に2ヶ月分(7・8月分)を開催します。

◎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(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門D	
6(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
10(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門A	
14(日)	本社	13:00~17:00 呼吸初級第二	
15(月祝)	本社	9:30~12:00 達調錬成会	
	Cスペース	10:00~12:30 ゆる体操入門C	
17(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
21(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門B	16:00~18:30 基礎ゆる入門
24(水)	本社	平日 料金 9:30~13:30 極意初級第一	平日 料金 14:30~18:30 極意初級第二
27(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
28(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門A	16:00~18:30 基礎ゆる入門

8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				
3(土)	本社 高岡英夫		13:30~15:00 極意上 1-2	15:00~16:00 極意上徴 B-2		
4(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 呼吸上徴 E-2	16:00~17:00 宇天上徴 E-2

7/28 (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		
4(日)	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸上 2-8	10:40~12:00 宇天上 2-8		
7/27 (土)	本社 下瀬仁史	13:00~14:15 極意初 3-15	14:30~15:45 極意初 3-16		

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

23(金)~25(日) 武協野沢夏合宿[野沢温泉村](7・8月分開催)
大阪極意武術協会と合同開催

◎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)	本社	9:30~12:00 極意錬成会	
	Cスペース	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
28(水)	本社	平日 料金 9:30~13:30 極意中級第一	平日 料金 14:30~18:30 極意中級第二
31(土)	Cスペース	10:00~12:30 ゆる体操入門D	

7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		
13(土)	UHA 高岡英夫	9:30~12:00 ★極意上 1-1・2	13:30~16:00 極意上徴 B-1・2	16:00~17:15 歩道中級錬成 7月分
14(日)	UHA 高岡英夫	9:30~12:00 ゆる体操能力開発	13:30~16:00 身体能力錬成	16:00~17:15 歩道中級錬成 8月分
15(月祝)	UHA 高岡英夫	9:30~12:00 呼吸上徴 E-1・2	13:30~16:00 宇天上徴 E-1・2	
14(日)	UHA Nidoさん			16:20~18:20 歌ゆる
15(月祝)	UHA Nidoさん	9:30~12:00 呼吸上 2-7・8	13:30~16:00 宇天上 2-7・8	

★ 極意上級第一を初受講の方は
9:00より実技審査あり。

7月に2ヶ月分(7・8月分)を開催します

大阪教導会は8/23(金)~8/25(日)、
野沢温泉村にて東京極意武術協会と合同開催(7・8月分開催)

7月に2ヶ月分(7・8月分)を開催します

◎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			
6(土)	UHA	9:00~10:30 ゆる体操初級		14:30~15:40 達調初級 1-1	15:50~17:00 達調初級 1-2
7(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	

8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	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	14:30~15:40 達調初級 1-3	15:50~17:00 達調初級 1-4
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B	13:40~15:10 ゆるトレ教室	
18(日)	UHA	9:20~13:20 極意初級第一	14:00~16:30 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。