

# 講座スケジュール

## 11月 東京開催

7 8 9 10 11 12

◎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				
9(土)	本社 高岡英夫		13:30~15:00 極意上 1-5	15:00~16:00 極意上 徹 B-5		
	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 E-5	16:00~17:00 宇天上 徹 E-5

3(日祝)	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		
	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸上 2-11	10:40~12:00 宇天上 2-11		

16(土)	本社 下瀬仁史	13:00~14:15 極意中 3-15	14:30~15:45 極意中 3-16		
-------	------------	-------------------------	-------------------------	--	--

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

3(日祝)	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(金)	本社	平日 料金 9:30~13:30 宇天初級第一	平日 料金 14:30~18:30 宇天初級第二
3(日祝)	本社	13:00~17:00 極意中級第二	
4(月振休)	Cスペース	10:00~12:30 ゆる体操入門C	
6(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門B	
9(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
13(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門A	
17(日)	本社	13:00~15:30 基礎ゆる入門	16:00~18:30 ゆるトレ入門B
20(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
23(土祝)	本社	9:30~12:00 極意錬成会	
24(日)	本社	13:00~17:00 極意初級第三	
30(土)	Cスペース	13:00~15:30 ゆる体操入門A	

## 12月 東京開催

7 8 9 10 11 12

◎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				
11/30 (土)	本社 高岡英夫		13:30~15:00 極意上 1-6	15:00~16:00 極意上 徹 B-6		
	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 E-6	16:00~17:00 宇天上 徹 E-6

11/24 (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		
	Cスペース Nidoさん	9:00~10:30 呼吸上 2-12	10:40~12:00 宇天上 2-12		

7(土)	本社 下瀬仁史	13:00~14:15 極意中 3-17	14:30~15:45 極意中 3-18		
------	------------	-------------------------	-------------------------	--	--

11/23 (土祝)	本社 高岡英夫	16:45~18:30 歩道中級錬成			
---------------	------------	-----------------------	--	--	--

11/24 (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	
4(水)	本社	14:30~17:00 ゆるトレ入門B	
7(土)	Cスペース	13:00~15:00 ゆる体操無料体験会	
8(日)	本社	13:00~17:00 極意中級第三	
11(水)	本社	14:30~17:00 基礎ゆる入門	
14(土)	本社	13:00~16:45 基礎ゆる&ゆるゆる棒 鍛錬会	
15(日)	本社	13:00~15:30 ゆるトレ入門A	16:00~18:30 基礎ゆる入門
18(水)	本社	14:30~17:00 ゆる体操入門C	

## 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				
16(土)	UHA 高岡英夫	9:45~11:30 歩道中級錬成	13:30~15:00 呼吸上 徹 E-5	15:00~16:00 宇天上 徹 E-5	16:00~17:00 極意上 1-5	17:00~18:00 極意上 徹 B-5
	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		

17(日)	UHA Nidoさん	13:20~14:35 歌ゆる	14:45~16:00 呼吸上 2-11	16:00~17:00 宇天上 2-11	
-------	---------------	--------------------	-------------------------	-------------------------	--

◎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		
24(日)	UHA	9:20~13:20 極意中級第一	14:00~16:30 極意錬成会	
30(土)	UHA	9:00~10:30 ゆる体操初級	14:30~15:40 達調初級 2-9	15:50~17:00 達調初級 2-10
12/1 (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

## 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				
7(土)	UHA 高岡英夫	9:45~11:30 歩道中級錬成	13:30~15:00 呼吸上 徹 E-6	15:00~16:00 宇天上 徹 E-6	16:00~17:00 極意上 1-6	17:00~18:00 極意上 徹 B-6
	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		

8(日)	UHA Nidoさん	13:20~14:35 歌ゆる	14:45~16:00 呼吸上 2-12	16:00~17:00 宇天上 2-12	
------	---------------	--------------------	-------------------------	-------------------------	--

◎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			
21(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 2-11	15:50~17:00 達調初級 2-12
22(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すようお願いいたします。