

講座料	難易度	受講の目安・前提となる講座
身体意識上級道場 10,000円／月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 4 } ★★★★★ 5	身体意識錬成道場、身体意識上級道場を受講されていること、もしくは集中講座・常設講座で身体意識系の講座をおよそ8講座以上受講されトレーニングされていることがおおよその目安になります。 身体意識系講座の例: トップ・センター、寝臥位センター錬成法、ダイナミック・センター、サイド・センター、肩包体&肩包面、ベスト、流舟&裏転子、心田等。
身体能力上級道場 10,000円／月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 4 } ★★★★★ 5	身体能力錬成道場、身体能力上級道場を受講されていること、もしくは集中講座・常設講座で身体能力系の講座をおよそ8講座以上受講されトレーニングされていることがおおよその目安になります。 身体能力系講座の例: 股関節鍛錬法、精密肘抜き&膝抜き法、高度溶粘歩動法、腰反り徹底解消法、拘束腰芯溶解法、脊椎割体法、立甲甲腕一致鍛錬法、「ゆる筋トレ」各種、内転筋を鍛える、背骨の硬縮解消法等。
ゆる体操能力開発上級道場 10,000円／月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 4 } ★★★★★ 5	ゆる体操能力開発道場、ゆる体操能力開発上級道場を受講されていること、もしくは集中講座・常設講座の講座をおよそ10講座以上受講されトレーニングされていることがおおよその目安になります。
スーパーウォーク歩道上級道場 10,000円／月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 4 } ★★★★★ 5	【2024年より変更となりました】 スーパーウォーク歩道中級実力錬成道場、スーパーウォーク歩道上級道場を受講されていること、もしくは集中講座・常設講座の「スーパーウォーク歩道」「身体能力系講座」「センター・軸系講座」3分野から各々5講座以上を受講されトレーニングされていることがおおよその目安になります。 センター・軸系講座の例: トップ・センター、寝臥位センター錬成法、ダイナミック・センター、サイド・センター等
極意上級 第一教程＋第二教程 10,000円／月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 5	極意初級・中級の第一・第二・第三教程を全て受講済みであること、もしくは集中講座・常設講座を30講座程度受講しトレーニングされていることがおおよその目安となります。 極意 第一教程: 軸タンプリング・歩法・ベスト・ジンプレイド・レーザー・質量体操法 // 第二教程: 裏転子・フルグラムシフト・走法・リバース武蔵・アーダー・アウトサイドジンプレイド // 第三教程: 進垂線・振子体・肩包体・四足・ウォール・スライサー
極意上級徹習会 E＋F 10,000円／月額 (年額 120,000円)	★★★★★ 5	極意上級の第一・第二・第三教程を全て受講済みであること、もしくは集中講座・常設講座を50講座程度受講しトレーニングされていることがおおよその目安となります。 極意 第一教程: 軸タンプリング・歩法・ベスト・ジンプレイド・レーザー・質量体操法 // 第二教程: 裏転子・フルグラムシフト・走法・リバース武蔵・アーダー・アウトサイドジンプレイド // 第三教程: 進垂線・振子体・肩包体・四足・ウォール・スライサー

*難易度と「受講の目安・前提となる講座」をよくお読みいただき、確認の上お申し込みください。
 *難易度についての解説は動画サイト「究極の身体・脳・呼吸・健康をつくる 高度運動科学トレーニング動画サイト」に掲載しております。