

講座料(税込)		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		<p>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。</p> <p><b>身体意識系講座の例:</b> 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&amp;肩包面、ベスト、下丹田、中丹田、振子体、流舟&amp;裏転子、心田等。</p>
身体能力上級道場			
10,000 円／月額 (年額 120,000 円)	★★★★4 ↓ ★★★★5		<p>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。</p> <p><b>身体能力系講座の例:</b> 股関節鍛錬法、精密肘抜き&amp;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。</p> <p>※2026年より受講される方は、基盤講座「リアスクワット&amp;バッククロスボックスランチ中級」と「呼吸の達人 上級ピアース」を受講し、その考え方と方法を理解されトレーニングされていると、一步一步着実についていくことができますので、お勧めです。</p>
ゆる体操能力開発上級道場			
10,000 円／月額 (年額 120,000 円)	★★★★4 ↓ ★★★★5		<p>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。</p>
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		<p>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。</p> <p><b>センター・軸系講座の例:</b> 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</p>

※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。

※各講座の内容または進行について、予告なしに若干の変更があり得ることを、ご理解いただくようお願いいたします。