

身体意識上級道場		
10,000円／月額 (年額 120,000円)	★★★★4 ~ ★★★★★5	<p>身体意識鍊成道場、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>身体意識系講座の例:トップ・センター、寝臥位センター鍊成法、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、下丹田、中丹田、振子体、流舟＆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>身体能力鍊成道場、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>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。</p> <p>※2026年より受講される方は、基盤講座「リアスクワット＆バッククロスボックスクランチ中級」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鍊成道場、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>センター・軸系講座の例:トップ・センター、寝臥位センター鍊成法、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、ご了解いただくようお願いいたします。