

講座料(税込)		難易度	受講の目安・前提となる講座
<div>極意上級 第二教程+第三教程</div>		★★★★★5	<p>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その目安となります。</p> <p>極意 第一教程:軸タンブリング・歩法・ベスト・ジンプレイド・レーザー・質重量体操法 // 第二教程:裏転子・走法・フルクラムシフト・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</p>
<div>極意上級徹習会 I + J</div>		★★★★★5	<p>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その目安となります。</p> <p>極意 第一教程:軸タンブリング・歩法・ベスト・ジンプレイド・レーザー・質重量体操法 // 第二教程:裏転子・走法・フルクラムシフト・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</p>
<div>呼吸の達人上級 第二教程+第三教程</div>		★★★★★5	<p>呼吸の達人初級+中級または「初中級」の第二・第三教程の内容が前提となります。ニドさん指導でも、もちろん可です。 呼吸の達人上級を未受講でもご受講いただけます。</p> <p>呼吸の達人 第二教程:スリープ・マッスル・ストレングス・フェイズ・クオリティ・センス // 第三教程:ピアース・トライアングル・ドループ・インターナル・メンブラン・リア</p> <div> <p>*動画サイトにて、特別講座として常時開催中</p> <p>「呼吸の達人 初中級第一教程 前編／後編」 「呼吸の達人 初中級第二教程 前編／後編」 (全て高岡英夫指導) 「呼吸の達人 初中級第三教程 前編／後編」</p> </div>
<div>宇天気功上級徹習会 M + N</div>		★★★★★5	<p>宇天気功上級の第一・第二・第三教程を受講済みであることが前提となります。 ニドさん指導でも、もちろん可です。</p> <p>宇天気功 第一教程:気功ゆる・柔軸中立・基本息功・基本態功・新雪気功・全身感功 // 第二教程:層映功・玉功・首肩仰天功・正功・丹功・温髓功 // 第三教程:液寝功・液立功・創玉功一法・玉芯創功・星周天功法・銀河細胞功</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。