

*ピアノ弾き語りと日本舞踊で運動科学メソッドの効果を完全実証、後天的天才の道を颯爽と突き進むNidoさんによる指導!

歌ゆる

19年目

*1月～12月の全12回講座です。

ピアノ弾き語り歌手のNidoさん直接指導。ゆる体操のそれぞれのパーツ体操に最適な歌を組み合わせ、歌いながらゆる体操を行うことで、歌もゆる体操も、楽しみながら二段も三段も上達できます。

歌唱によりゆる体操を深め、ゆる体操により歌唱力を深め、その相乗効果により人間の本質力を開発する画期的トレーニングです。

講座料(税込)	難易度	受講の目安・前提となる講座
4,800 円／月額 (年額 57,600 円)	★★2	ゆる体操を教室や書籍・映像等で学んだことがあり、基本的なゆる体操をご存じのことが前提となります。 基本的なゆる体操の例:手首スリブラ、肘クルン、肩ギュー、肩ドゥワー、踵クル、足首クロス(長座)、腰モゾ、すねブラ、膝コゾ、坐骨モゾ、胸背フワ、脇フワ、息ハートロ、股キョートロ等

呼吸の達人 初中級第三教程+第一教程

*1月～12月の全12回講座です。

*過去の指導映像(2021年7月～12月、2020年7月～12月開催)で開催いたします。

総合呼吸法をはじめののに最適の、Nidoさん指導講座です。初めての方もやさしく学べ、中級の鍛錬もバッチリできるオトクな講座。「初中級」では、初級と中級の内容を合わせてご指導します。

呼吸の達人 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
// 第一教程:ベース・コントロール・リカバリー・モーション・ヒンジ・セル

参考図書:

高岡英夫の「総合呼吸法」呼吸五輪書
(高岡英夫著、BABジャパン刊)

講座料(税込)	難易度	受講の目安・前提となる講座
4,800 円／月額 (年額 57,600 円)	★★2 ? ★★★★3	呼吸の達人初級または初中級の第一・第二教程を受講済みであることが前提となります。 呼吸の達人 第一教程:ベース・コントロール・リカバリー・モーション・ヒンジ・セル // 第二教程:スリープ・マッスル・ストレングス・フェイス・クオリティ・センス

宇天気功 上級第三教程

上級開始13年目

2026年1月～6月開催(全6回講座)

「宇天気功を本格的に究めたい」という方におすすめです。日舞とピアノ弾き語りとフラメンコで後天的天才の道を突き進むNidoさん直接指導です。宇天気功 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

上級第三教程を修了された方は、ご希望の場合 2026 年 7 月から宇天気功創始者・高岡英夫指導の「宇天気功上級徹習会 N」に申し込みいただけます。さらに高品質のトレーニングを積むことができますので、ぜひ受講ください。

※2026年7月1日より受付いたします(お申し込み方法等の詳細は、上級第三教程を受講された方に6月頃ご案内いたします)。

講座料(税込)	難易度	受講の目安・前提となる講座
4,800 円／月額 (6回分28,800円)	★★★★4	宇天気功初級+中級または「初中級」の第一・第二・第三教程を全て受講済みであることが前提となります。 宇天気功 第一教程:気功ゆる・楽軸中立・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

宇天気功 初中級第一教程

2026年7月～12月開催(全6回講座)

※申込受付は2026年7月1日からとなります(詳細は動画サイト上で発表いたします)。*過去の指導映像(2023年7月～12月)で開催いたします。

宇天気功をはじめののに最適の、Nidoさん指導講座です。初めての方もやさしく学べ、中級の鍛錬もバッチリできるオトクな講座。「初中級」では、初級と中級の内容を合わせてご指導します。

宇天気功 第一教程:気功ゆる・楽軸中立・基本息功・基本態功・新雪気功・全身感功

講座料(税込)	難易度	受講の目安・前提となる講座
4,800 円／月額 (6回分28,800円)	★★2 ? ★★★★3	ゆる体操を教室や書籍・映像等で学んだことがあり、基本的なゆる体操をご存じのことが前提となります。 基本的なゆる体操の例:手首スリブラ、肘クルン、肩ギュー、肩ドゥワー、踵クル、足首クロス(長座)、腰モゾ、すねブラ、膝コゾ、坐骨モゾ、胸背フワ、脇フワ、息ハートロ、股キョートロ等

本パンフレット掲載の文章・図面・写真等の全ての情報には運動科学総合研究所の著作権が成立しています。当研究所の許諾なく本パンフレット掲載情報を転載・複製・模倣・映像化・音声化及びデジタルデータ化することは法律により禁じられています。©2025 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所