

# 2026 年は身体能力上級道場で「レフ筋トレ」を始めるチャンス！

## 身体能力上級道場 新規受講生向け 基盤講座 を開催いたします

「身体能力上級道場」では、人類最高峰のリアスクワットを主役メソッドとして継続して取り組んでいます。このリアスクワットの高度化・精密化に「ピアース 刺通緩解呼吸法」まで入れ取り組んでいるため、上級道場の概念にふさわしい、相当なレベルになっています。

新規受講を検討されているお客様から

「私が途中から受講をはじめて、ついていけるのでしょうか？」というご質問をいただくことが幾度もありました。

そこで、2026 年より新たにこの道場を受講する方のために、下記の基盤講座を期間限定で開催することといたしました。

これら 2 講座を受講し、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「身体能力上級道場」に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！！

この機会にぜひ、人類最高、最先端のレフ筋トレを指導する「身体能力上級道場」の受講をご検討ください。お申し込みをお待ちしております。

【期間限定開催】ですので、受講をご希望の方は受付期間内にお申し込みをお願いいたします

**受付期間 2025 年 12 月 25 日(木) 午前 0 時～ 2026 年 1 月 10 日(土) 23 時 59 分**

### 講座①

### リアスクワット & バッククロスボックススクランチ 中級

< 身体能力錬成道場 2020 年 3・6・7・8 月分 >

人類最高のスクワット＝リアスクワットと、四足位で行う脊椎まわりの超精密筋トレ＝バッククロスボックススクランチの正確無比なやり方をご指導します

#### ※受講にあたって

高度運動科学トレーニング動画サイト上の「基盤トレーニング無料動画」を受講済みであることをお勧めします。

難易度	2~4
講座時間	約 1 時間 45 分
講師	高岡英夫
講座料	18,000 円
視聴期間	40 日（決済完了後）

### 講座②

### 呼吸の達人上級「ピアース（刺通緩解呼吸法）」

< 呼吸の達人上級第三教程 2025 年 1 月分 >

脊椎骨間の椎間板を気持ちよく広げていく、優れたセンターを通すためのメソッドです

#### ※受講にあたって

- 高度運動科学トレーニング動画サイト上の「基盤トレーニング無料動画」を受講済みであること、かつ
- 「呼吸の達人」講座の指定教科書「呼吸五輪書」（高岡英夫著 BAB ジャパン刊）の第三教程第 13 講座「ピアース」部分を読了されていることをお勧めします。

難易度	5
講座時間	約 34 分
講師	高岡英夫
講座料	10,000 円
視聴期間	30 日（決済完了後）