

ベーシック (6ヶ月コース)

- ① 関節体操 12種目
- ② 引体令柔1
引体令柔2
- ③ 円滑操
 - ・左右円滑
 - ・前後円滑
 - ・纏絃円滑
- ④ 回転操
 - ・セクション1
 - ・セクション2
 - ・セクション3
- ⑤ 動功3式 Vol.1
- ⑥ 静功

イントロダクション (1Dayコース)

- ① 関節体操 9種目
- ② 引体令柔1
- ③ 左右円滑
- ④ 動功3式 Vol.1

フォローアップ

- ・スキルアップセミナーを定期開催するのでレッスンのクオリティをアップすることができます。
- ・動功3式Vol.2以降の新しい型は年1回開催のワークショップで取得することができます。

注1. ベーシックは養生気功を専門種目にしたい方向けのコースです。

注2. ベーシック受講者以外の方がベーシックの他のカテゴリを単発で受講することは出来ません。