

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7		月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14		
11:00					メディカル 小澤	24式 陳 入門	メディカル 劉	11:00	カンフー扇 市来崎 1500円 有料	24式 脇田 入門	9:30-12:30 3級講座	24式 脇田	ベーシック2 陳	ベーシック1 陳	メディカル 陳	11:00	
13:00					ヒーリング 小澤	扇 陳	陳式 劉	13:00	24式 陳	ベーシック3 脇田		ベーシック1 脇田	メディカル 小澤	扇 陳	陳式 劉	13:00	
15:00					42式太極拳 陳 1500円 有料	メディカル 小澤	ベーシック2 陳	15:00	陳式 陳 入門	ダイエット 脇田		メディカル 陳	ベーシック1 脇田	メディカル 小澤	32式剣 劉 1000円 有料	15:00	
17:00						ヒーリング 小澤	24式 陳	17:00							ヒーリング 小澤	ダイエット 陳	17:00
19:30					24式 陳			19:30	ヒーリング 小澤	メディカル 小澤		ベーシック3 陳	24式 脇田 入門			19:30	

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21		月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28	
11:00	カンフー扇 市来崎 1500円 有料	24式 脇田		ベーシック3 脇田	メディカル 小澤	メディカル 小澤	ベーシック2 劉	11:00	カンフー扇 市来崎 1500円 有料	24式 脇田 入門	9:30-12:30 3級講座	ベーシック1 脇田	メディカル 小澤	ベーシック3 劉	メディカル 劉	11:00
13:00	24式 陳 入門	メディカル 脇田		24式 脇田	ベーシック3 脇田	YOGINI 3級講座	陳式 劉	13:00	24式 市来崎	ベーシック2 脇田		24式 脇田	ベーシック2 脇田	24式 劉 入門	陳式 劉	13:00
15:00	陳式 陳 入門	ベーシック2 陳		ヒーリング 小澤	ダイエット 脇田		24式 劉	15:00	ヒーリング 小澤	ベーシック3 脇田		ヒーリング 小澤	ダイエット 脇田	メディカル 小澤	32式剣 劉 1000円 有料	15:00
17:00								17:00							ヒーリング 小澤	
19:30	ヒーリング 小澤	24式 陳 入門		メディカル 小澤	ベーシック1 脇田			19:30	メディカル 小澤	ヒーリング 小澤		メディカル 小澤	24式 脇田			19:30

※スケジュールは予告なしに変更になる場合がございます。最新情報は、スタジオ・インフォメーションボードをご覧ください

	月 29	火 30	水 31
11:00	カンフー扇 市来崎 1500円 有料	24式 脇田 入門	
13:00	24式 市来崎	ベーシック2 脇田	
15:00	ヒーリング 小澤	ダイエット 脇田	
17:00			
19:30	メディカル 小澤	ヒーリング 小澤	

お知らせ
 新年明けましておめでとうございます。
 今月は陳IRがお休み頂きます、市来崎インストラクターが
 代行で24式のレッスンに入りますので皆様ぜひご参加を！

オリジナルプログラム レベル1 (ビギナー・トライアル体験向け)

- ベーシック** 基本動作・呼吸法(8式) ベーシック1は前の動作
ベーシック2は左右後の動作 ベーシック3は8式一通り致しま
- ダイエット** ダイエット効果を目的としたプログラム
- ヒーリング** 心身を緩める癒しのプログラム
シューズ不要で参加頂けます
- IMT 資格講座** IMT 国際メディカルタイチ協会
メディカルタイチ 資格講座
※受講料が別途必要です。

- 陳式** 伝統的太極拳の原点となる拳式。
力強い動作があるのが特徴。
- 24式** ビギナーからステップアップの拳式。
入門は前半の動作を行います。
- 扇** 扇を用いたプログラム。

特別レッスン
 ①参加には、
 1レッスン分と1500円が必要となります
 ②レッスンは 90分間となります。
 ※32式剣は、60分間(1レッスン+1000円)です。レンタル500円