

| | 木 1 | 金 2 | 土 3 | 日 4 | 月 5 | 火 6 | 水 7 | | 木 8 | 金 9 | 土 10 | 日 11 | 月 12 | 火 13 | 水 14 | |
|-------|--------------|--------------|-------------|--------------------|-----------------------|--------------|--------------------|-------|-------------|---------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------------|-------|
| 11:00 | ベーシック2 脇田 | メディカル 小澤 | 24式 陳 入門 | ベーシック3 陳 | カンフー扇 市来崎 有料 1500円 | メディカル 小澤 | 2級講座 9:30~15:30 | 11:00 | メディカル 陳 | 24式 劉 入門 | ベーシック2 陳 | メディカル 劉 | カンフー扇 市来崎 | ベーシック2 脇田 | 2級講座 9:30~16:30 | 11:00 |
| 13:00 | ダイエット 脇田 | 24式 脇田 | ベーシック2 陳 | 陳式 劉 | 24式 陳 入門 | コンディショ 小澤 | | 13:00 | 24式 陳 入門 | ベーシック1 劉 | 扇 陳 | 陳式 劉 | ベーシック3 陳 | 24式 脇田 | | 13:00 |
| 15:00 | 24式 脇田 入門 | ヒーリング 小澤 | メディカル 小澤 | 32式剣 劉 有料 1000円 | 陳式 陳 入門 | ベーシック2 陳 | | 15:00 | ベーシック3 陳 | ヒーリング 小澤 | メディカル 小澤 | ダイエット 陳 | 陳式 陳 入門 | メディカル 陳 | | 15:00 |
| 17:00 | | | ヒーリング 小澤 | ダイエット 陳 入門 | | | | 17:00 | | 3級講座 16:15~19:15 | ヒーリング 小澤 | 24式 陳 | 24式 脇田 入門 | | | 17:00 |
| 19:30 | メディカル 小澤 | ベーシック1 脇田 | | | ヒーリング 小澤 | 24式 陳 入門 | | 19:30 | ヒーリング 小澤 | メディカル 小澤 | | | 24式 脇田 | ベーシック1 陳 | | 19:30 |

| | 木 15 | 金 16 | 土 17 | 日 18 | 月 19 | 火 20 | 水 21 | | 木 22 | 金 23 | 土 24 | 日 25 | 月 26 | 火 27 | 水 28 | |
|-------|--------------|--------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------|-------|--------------|----------------------|----------------|--------------------|-----------------------|--------------|---------|-------|
| 11:00 | 24式 脇田 | メディカル 小澤 | 24式 陳 | ベーシック1 劉 入門 | カンフー扇 市来崎 | ベーシック1 脇田 | | 11:00 | 24式 脇田 | メディカル 小澤 | ベーシック3 陳 入門 | メディカル 陳 | カンフー扇 市来崎 有料 1500円 | 24式 脇田 | | 11:00 |
| 13:00 | ダイエット 脇田 | コンディショ 小澤 | 扇 陳 | 陳式 劉 | 24式 脇田 | 24式 脇田 入門 | | 13:00 | ダイエット 脇田 | コンディショ 小澤 | 24式 陳 入門 | 陳式 劉 | 24式 陳 | ベーシック3 脇田 | | 13:00 |
| 15:00 | ベーシック2 脇田 | 42式剣 陳 有料 1000円 | ヒーリング 小澤 | ダイエット 陳 | 陳式 陳 入門 | メディカル 小澤 | | 15:00 | ベーシック1 脇田 | 42式太極拳 陳 有料 1500円 | ヒーリング 小澤 | 32式剣 劉 有料 1000円 | 陳式 陳 入門 | メディカル 小澤 | | 15:00 |
| 17:00 | | | メディカル 小澤 | 24式 陳 入門 | | | | 17:00 | | | メディカル 小澤 | ダイエット 陳 | ベーシック3 脇田 | | | 17:00 |
| 19:30 | ヒーリング 小澤 | 陳式 陳 入門 | | | ベーシック3 脇田 | コンディショ 小澤 | | 19:30 | メディカル 小澤 | 陳式 陳 入門 | | | ベーシック2 脇田 | コンディショ 小澤 | | 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

| | 木 29 | 金 30 | 土 31 |
|-------|---------------------|--------------------|-------------|
| 11:00 | ベーシック3 脇田 | メディカル 小澤 | 24式 陳 入門 |
| 13:00 | ダイエット 脇田 | コンディショ 小澤 | 扇 陳 |
| 15:00 | 24式 脇田 入門 | 42式剣 陳 有料 1000円 | ベーシック2 陳 |
| 17:00 | 3級講座 16:15~19:15 | | ヒーリング 小澤 |
| 19:30 | ヒーリング 小澤 | 陳式 陳 入門 | |

お知らせ

より太極拳をうまくするための、小澤IRIによる体幹を意識したコンディショのクラスを始めます。是非ご参加下さい！

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

メディカル 健康効果を目的としたプログラム
コンディショ 太極拳をするための体づくりを目的としたプログラム

太極拳

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。

IMT 資格講座 IMT 国際医療太極拳協会
メディカル太極拳 資格講座
※受講料が別途必要です。

特別レッスン
①カンフー扇の参加には、42式太極拳1レッスン分と1500円が必要となります(90分レッスンです)

②32式太極剣と42式太極拳の参加には1レッスンと1000円と剣が必要となります(60分レッスンです)

ご予約・お問合せはこちらまでTEL:047-318-2118

ichikawa@taichistudio.jp