

	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	月 7		火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13	月 14	
11:00	メディカル 小澤					24式 陳 入門	カンフー扇 市来崎 有料 1500円	11:00	メディカル 脇田		24式 脇田 入門	メディカル 小澤	ベーシック3 陳	メディカル 陳	メディカル 陳	11:00
13:00	コンディション 小澤					陳式 劉	24式 脇田	13:00	ベーシック3 脇田		ベーシック1 脇田	ヒーリング 小澤	扇 陳	24式 陳	24式 脇田	13:00
15:00	ベーシック3 陳					32式剣 劉 有料 1000円	陳式 陳 入門	15:00	24式 脇田		パワー 脇田	42式剣 陳 有料 1000円	24式 陳 入門	ヒーリング 小澤	陳式 陳 入門	15:00
17:00						パワー 陳		17:00					ヒーリング 小澤	コンディション 小澤		17:00
19:30	24式 陳						ベーシック1 脇田	19:30	ヒーリング 小澤		コンディション 小澤	24式 陳	IMT3級 18:15~		ベーシック2 脇田	19:30

	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20	月 21		火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27	月 28	
11:00	ベーシック1 脇田		ベーシック3 脇田	メディカル 小澤	24式 陳 入門	メディカル 陳	カンフー扇 市来崎 有料 1500円	11:00	メディカル 脇田		ベーシック2 脇田	メディカル 小澤	ベーシック2 劉	メディカル 劉	カンフー扇 市来崎 有料 1500円	11:00
13:00	24式 脇田 入門		24式 脇田	コンディション 小澤	★気功 張	陳式 劉	ベーシック2 脇田	13:00	ベーシック1 脇田		24式 脇田 入門	コンディション 小澤	扇 陳	陳式 劉	24式 脇田	13:00
15:00	ベーシック3 陳		コンディション 小澤	42式太極拳 陳 有料 1500円	パワー 張	32式剣 劉 有料 1000円	陳式 陳 入門	15:00	24式 陳		パワー 脇田	42式剣 陳 有料 1000円	24式 劉	ベーシック3 陳	陳式 陳 入門	15:00
17:00	コンディション 小澤				ヒーリング 小澤	24式 陳		17:00	コンディション 小澤			IMT3級 16:15~	メディカル 陳	パワー 陳		17:00
19:30	メディカル 陳		ヒーリング 小澤	24式 陳			24式 脇田	19:30	ベーシック3 陳		ヒーリング 小澤	24式 陳			ベーシック2 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

	火 29	水 30	木 31
11:00	ベーシック1 脇田		メディカル 脇田
13:00	24式 脇田 入門		ベーシック3 脇田
15:00	メディカル 陳		24式 脇田
17:00	ヒーリング 小澤		
19:30	ベーシック3 陳		コンディション 小澤

**お知らせ**  
 ・5/2~5までお休みを頂きます。  
 ☆(New Face)武術大学を卒業され、様々な武術に精通した張IRが来ます。気功は陳式の動きも入りますよ！

**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式一通り致します
- パワータイチ** 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
- コンディション** 姿勢の改善をし、血行を良くして安定した骨盤をつくり、ウエストのくびれなども期待できます

**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。

**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式太極剣の参加には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)  
 ※剣のレンタル 500円

ご予約・お問合せはこちらまでTEL:047-318-2118