

	日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	
11:00	10:00-13:00 MT3級(安田)	メディカル 小池	9:30-12:30 MT3級(齋藤)	24式 脇田	メディカル 小池	メディカル 小池	ベーシック2 齋藤	11:00	10:00-13:00 MT3級(安田)	ベーシック3 劉	ベーシック1 齋藤	24式 脇田	メディカル 安田	メディカル 小池	ベーシック2 劉	11:00
13:00	14:30-17:30 MT3級(安田)	24式★ 楊	扇(上級) 市来崎 有料+¥1,500	ベーシック1 脇田	24式 王	扇(初級) 市来崎 有料+¥1,500	32式剣 齋藤 有料+¥1,500	13:00	14:30-17:30 MT3級(安田)	24式 劉	有料+¥1,500 杵 市来崎	ベーシック2 脇田	24式 楊	扇(上級) 市来崎 有料+¥1,500	24式 劉	13:00
15:00		陳式 劉	コンディション 市来崎	ベーシック3 王	有料コース 王	24式 王	扇★ 劉	15:00		扇★ 楊	ベーシック 市来崎	24式 齋藤	有料コース 王	24式 劉	陳式★ 劉	15:00
17:00		陳式扇 劉 有料+¥1,500	扇★ 劉	扇★ 楊	24式 楊	ベーシック1 王	メディカル 劉	17:00		ベーシック 楊	扇★ 劉	ベーシック 楊	ベーシック1 王	ベーシック1 齋藤	メディカル 小池	17:00
19:00		ダイエット 王	24式 王	24式 王	メディカル 安田	有料+¥1,500 楊式 劉		19:00			24式 王	24式 王	メディカル 安田	32式剣 齋藤 有料+¥1,500	7:00-20:00 MT3級(小澤)	19:00
20:30								20:30								20:30

	日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土	
	15	16	17	18	19	20	21		22	23	24	25	26	27	28	
11:00	10:00-13:00 MT3級(安田)	メディカル 安田	9:30-12:30 MT3級(齋藤)	24式 脇田	メディカル 小池	メディカル 小池	ベーシック2 楊	11:00		メディカル 安田	ベーシック1 齋藤	24式 脇田	メディカル 安田	メディカル 小池		11:00
13:00	14:30-17:30 MT3級(安田)	24式★ 楊	有料+¥1,500 杵 市来崎	ベーシック3 脇田	24式 劉	扇(初級) 市来崎 有料+¥1,500	24式 楊	13:00		24式★ 楊	有料+¥1,500 杵 市来崎	ベーシック 脇田	24式 王	扇(上級) 市来崎 有料+¥1,500		13:00
15:00		陳式 劉	コンディション 市来崎	メディカル 齋藤	有料コース 王	24式 王	扇★ 楊	15:00		ベーシック3 王	ベーシック 市来崎	24式★ 齋藤	有料コース 王	24式 王		15:00
17:00		陳式扇 劉 有料+¥1,500	扇★ 劉	扇★ 劉	ベーシック1 王	ベーシック1 王	メディカル 小池	17:00		ヒーリング 小池	扇★ 齋藤	ベーシック1 王	ベーシック2 楊	ベーシック1 王		17:00
19:00		ダイエット 王	24式 王	24式 王	メディカル 安田	ベーシック 齋藤		19:00		ダイエット 王	24式 王	24式 王	メディカル 安田	32式剣 齋藤 有料+¥1,500		19:00
20:30								20:30								20:30

※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

太極拳

	日	月	火
	29	30	31
11:00	10:00-13:00 MT3級(安田)	メディカル 安田	メディカル 齋藤
13:00	14:30-17:30 MT3級(安田)	24式★ 劉	扇(上級) 市来崎 有料+¥1,500
15:00		陳式 劉	コンディション 市来崎
17:00		ベーシック 王	有料コース 王
19:00		ダイエット 王	ベーシック1 王
20:30			

**お知らせ**

- ・有料特別クラスの開始時間が通常と異なる場合があります。
- ・28日は休講させていただきます。
- ・有料レッスンは90分となります。

オリジナルプログラム (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は前後左右の動作

**メディカル** 健康効果を目的としたプログラム

**ダイエット** ダイエット効果を目的としたプログラム

**コンディション** 心のケア・ストレス解消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

**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。

**扇** 扇を用いたプログラム。

**IMT 3級講座** IMT 国際メディカルタイチ協会 メディカルタイチ 3級講座  
【受講料】¥25,500(税込み)

ご予約・お問い合わせはこちらまで  
TEL: 03-6264-3344