

	土 1	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7		土 8	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	
11:00	ベーシック1 齋藤		メディカル 小池	扇 市来崎	24式 脇田	メディカル 小池	扇★ 市来崎	11:00	ベーシック3 劉		メディカル 小池		24式 脇田	メディカル 小池	扇★ 市来崎	11:00
13:00	24式 齋藤		ベーシック1 劉	コンディショ 市来崎	ベーシック3 脇田	24式 何	ダイエット 市来崎	13:00	24式 劉		ベーシック2 劉		ベーシック1 脇田	24式 何	コンディショ 市来崎	13:00
15:00	扇★ 劉		陳式 劉	24式 市来崎	扇 劉	呉式 何	24式 市来崎	15:00	陳式★ 劉		陳式 劉	扇 劉	扇 劉	呉式 何	24式 市来崎	15:00
17:00	メディカル 劉		ダイエット 張	ベーシック3 王	ヒーリング 小池	メディカル 何	ヒーリング 小池	17:00	ヒーリング 小澤		ベーシック2 張	ベーシック1 劉	ヒーリング 小池	ベーシック1 何	メディカル 千葉	17:00
19:00			ベーシック1 張	ダイエット 王	ベーシック2 劉	ベーシック3 王	ビューティ 千葉	19:00			ダイエット 張	メディカル 王	ベーシック3 劉	ダイエット 王	24式 齋藤	19:00
20:30			扇★ 張	24式 王	メディカル 劉	特別企画 王	ダイエット 千葉	20:30			扇★ 張	ベーシック1 王	メディカル 劉	24式 王	特別企画 齋藤	20:30

	土 15	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21		土 22	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	
11:00	ベーシック2 齋藤		扇 劉	ベーシック3 市来崎	24式 脇田	メディカル 小池	メディカル 小池	11:00	24式★ 齋藤		メディカル 小池	メディカル 小池	24式 脇田	メディカル 小池	扇★ 市来崎	11:00
13:00	24式 齋藤		ベーシック1 劉	ダイエット 市来崎	ベーシック2 脇田	24式 何	ダイエット 千葉	13:00	24式 齋藤		ベーシック2 劉	ダイエット 市来崎	ベーシック3 脇田	24式 何	コンディショ 市来崎	13:00
15:00	扇★ 劉		陳式 劉	扇 市来崎	ダイエット 何	呉式 何	ビューティ 千葉	15:00	ベーシック3 齋藤		陳式 劉	扇 市来崎	扇 劉	呉式 何	24式 市来崎	15:00
17:00	メディカル 劉		ダイエット 張	ビューティ 千葉	コンディショ 安田	ベーシック2 何	ベーシック3 齋藤	17:00	ビューティ 千葉		ダイエット 千葉	ベーシック3 市来崎	ヒーリング 小池	メディカル 何	ヒーリング 小池	17:00
19:00			メディカル 張	メディカル 劉	ベーシック1 何	ダイエット 王	24式 齋藤	19:00			ベーシック1 張	メディカル 劉	ベーシック3 劉	ベーシック2 王	ビューティ 千葉	19:00
20:30			扇★ 張	ベーシック3 劉	メディカル 何	24式 王	特別企画 齋藤	20:30			扇★ 張	ベーシック2 劉	メディカル 劉	24式 王	ダイエット 千葉	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

	土 29	日 30	
11:00	ベーシック3 劉		
13:00	24式 劉		
15:00	陳式★ 劉		
17:00	特別企画 16:15~		ヨウコIRによる有料イベント 「太極 × お香」 (16:15~18:00) ¥3,500プレゼント付き
19:00			
20:30			

**お知らせ**  
★ 印は入門クラスです。初めての方もやさしくスタートできます。  
特別企画！深みにハマる太極拳！！：王IRは42式入門、齋藤IRは剣入  
デイトタイム会員様もチケット購入でご参加頂けます。

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

**ビューティ** 美容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

**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** 心のケア・ストレス解消を目的としたプログラム

- 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。
- 呉式** 伝統的太極拳の拳式。細かくゆっくりかつ伸びやかで大きな動きが特徴。
- 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。

ご予約・お問い合わせはこちらまで  
TEL: 03-6264-3344