

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

	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
	15	16	17	18	19	20	21		22	23	24	25	26	27	28	
11:00	メディカル 小池		24式 脇田	メディカル 小池	コンディショ 市来崎	ベーシック3 劉		11:00	24式 張	メディカル 小池	24式 脇田	メディカル 小池	扇★ 市来崎	ベーシック3 齋藤		11:00
13:00	24式★ 劉		ベーシック2 脇田	24式 劉	特別企画 市来崎 有料 ¥1,500	24式 劉		13:00	ベーシック1 張	ベーシック2 王	ベーシック3 脇田	24式 何	特別企画 市来崎 有料 ¥1,500	24式 齋藤		13:00
15:00	陳式 劉	特別企画 永木先生	24式★ 齋藤	ビューティ 劉	24式 市来崎	扇★ 劉		15:00	扇 張	扇 楊	24式★ 齋藤	呉式 何	24式 市来崎	ベーシック1 齋藤		15:00
17:00	ビューティ 千葉	ダイエット 千葉	メディカル 何	24式 王	メディカル 千葉	メディカル 千葉		17:00	ビューティ 千葉	24式 楊	メディカル 何	ダイエット 千葉	メディカル 劉	メディカル 千葉		17:00
19:00	メディカル 楊	ベーシック3 劉	ダイエット 王	ベーシック1 王	24式 齋藤			19:00	ダイエット 王	ベーシック3 楊	ダイエット 王	ベーシック3 王	ベーシック3 齋藤			19:00
20:30	扇★ 楊	24式 王	ベーシック3 王	ダイエット 千葉	特別企画 齋藤			20:30	扇★ 王	ダイエット 千葉	特別企画 王	24式 王	特別企画 齋藤			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

	月	火	水
	29	30	31
11:00	メディカル 劉	メディカル 安田	24式 脇田
13:00	24式★ 劉	特別企画 市来崎 有料 ¥1,500	ベーシック1 脇田
15:00	陳式 劉	扇 市来崎	24式★ 齋藤
17:00	ビューティ 千葉	24式 市来崎	メディカル 何
19:00	ベーシック2 張	ベーシック3 劉	ダイエット 王
20:30	扇★ 張	24式 劉	ベーシック3 王

お知らせ

特別クラス：市来崎IR(5/19扇上級・5/26.30杵)は90分レッスンです。
通常レッスン+ ¥1,500になります。王IRは42式入門、齋藤IRは剣入門。

★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。

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

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。

ヒーリング 心身を緩める癒しのプログラム

ご予約・お問い合わせはこちらまで
TEL: 03-6264-3344