

	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	メディカル 小池	メディカル 小池	ベーシック3 齋藤		メディカル 千葉	メディカル 小池	24式 脇田	11:00	メディカル 小池	メディカル 小池	ベーシック3 齋藤		メディカル 千葉		24式 脇田	11:00
13:00	24式 何	扇(初級) 市来崎 有料 ¥1,500	24式 齋藤		ベーシック1 劉	扇 市来崎 有料 ¥1,500	ベーシック2 脇田	13:00	24式 何	扇(上級) 市来崎 有料 ¥1,500	32式剣 齋藤 有料 ¥1,500		24式★ 劉		ベーシック3 脇田	13:00
15:00	呉式 何	24式 劉	陳式★ 劉		陳式 劉	扇 劉	24式★ 齋藤	15:00	呉式 何	24式 王	扇★ 劉		陳式 劉	メディカル 千葉	24式★ 齋藤	15:00
17:00	42式 有料コース 王	ダイエット 千葉	メディカル 劉		メディカル 王	24式 劉	メディカル 千葉	17:00	42式 有料コース 王	ダイエット 王	メディカル 劉		陳式扇 劉 有料 ¥1,500	24式 何	ベーシック1 王	17:00
19:00	ベーシック2 何	ベーシック3 齋藤			ダイエット 王	ベーシック3 王	24式 王	19:00	ベーシック1 何	ベーシック3 齋藤			ダイエット 王	ベーシック3 劉	24式 王	19:00
20:30	24式 王	32式剣 齋藤			扇★ 王	24式 王	ベーシック1 王	20:30	24式 王	24式 齋藤			扇★ 王	24式 王	メディカル 何	20:30

	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	メディカル 小池	メディカル 小池	ベーシック3 齋藤		メディカル 劉	メディカル 小池	24式 脇田	11:00	メディカル 小池	メディカル 小池	ベーシック3 齋藤		メディカル 小池	メディカル 小池	24式 脇田	11:00
13:00	24式 何	扇(初級) 市来崎 有料 ¥1,500	24式 齋藤		ベーシック2 劉	扇 市来崎 有料 ¥1,500	ベーシック1 脇田	13:00	24式 何	扇(上級) 市来崎 有料 ¥1,500	32式剣 齋藤 有料 ¥1,500		24式★ 劉	扇 市来崎 有料 ¥1,500	ベーシック3 脇田	13:00
15:00	呉式 何	24式 王	陳式★ 劉		陳式 劉	扇 劉	24式★ 齋藤	15:00	呉式 何	24式 王	扇★ 劉		陳式 劉	扇 劉	24式★ 齋藤	15:00
17:00	42式 有料コース 王	ダイエット 王	メディカル 劉		メディカル 王	24式 劉	ベーシック3 王	17:00	42式 有料コース 王	ダイエット 王	メディカル 劉		陳式扇 劉 有料 ¥1,500	24式 劉	ベーシック1 王	17:00
19:00	ダイエット 王	ベーシック3 齋藤			ダイエット 王	ビューティ 千葉	24式 王	19:00	ベーシック3 何	ベーシック3 齋藤			ダイエット 王	ベーシック2 王	24式 王	19:00
20:30	ビューティ 千葉	32式剣 齋藤			扇★ 王	24式 王	メディカル 何	20:30	24式 王	24式 齋藤			扇★ 王	24式 王	メディカル 何	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

	木 29	金 30	
11:00	メディカル 安田	メディカル 安田	
13:00	24式 何	扇(初級) 市来崎 有料 ¥1,500	
15:00	呉式 何	24式 王	
17:00	42式 有料コース 王	ダイエット 王	
19:00	ベーシック3 何	ベーシック3 齋藤	
20:30	24式 王	32式剣 齋藤	

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
レベルアップのじっくり90分コースが始まります!!(有料)
ご予約制になりますので、スタッフまでお申し付けください。

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

コンディショニング 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