

	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	メディカル 何	ベーシック1 劉	ベーシック3 市来崎	ベーシック1 脇田		24式 陳	ベーシック2 何	11:00	ベーシック2 陳	ベーシック3 劉	コンディショ 市来崎			24式 脇田	ベーシック3 陳	11:00
13:00	扇 何	陳式 劉	24式 市来崎	24式 脇田		ベーシック2 陳	陳式 何	13:00	24式 陳	陳式 劉	ベーシック3 市来崎			ベーシック2 脇田	メディカル 陳	13:00
15:00	ベーシック3 陳	ダイエット 楊	扇 市来崎	ダイエット 脇田		ベーシック3 齋藤	メディカル 小澤	15:00	扇 何	ダイエット 楊	24式 市来崎	ベーシック2 陳		ダイエット 脇田	陳式 陳	15:00
17:00	24式 陳	ベーシック2 楊						17:00	メディカル 何	24式 楊		ダイエット 陳				17:00
19:00			24式 陳	ヒーリング 小澤		メディカル 小澤	24式 何	19:00			メディカル 小澤	ベーシック3 陳		ヒーリング 小澤	24式 脇田	19:00
20:30			ベーシック2 陳	メディカル 小澤		ヒーリング 小澤	ヒーリング 小澤	20:30			ヒーリング 小澤	ヒーリング 小澤		メディカル 小澤	ダイエット 脇田	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	メディカル 何	ベーシック2 劉	ベーシック1 市来崎	ベーシック3 脇田		24式 脇田	ベーシック3 陳	11:00	ベーシック3 陳	24式 劉	コンディショ 市来崎	ベーシック2 脇田		ベーシック1 脇田	ベーシック3 陳	11:00
13:00	扇 何	陳式 劉	24式 市来崎	ダイエット 脇田		ベーシック2 脇田	24式 脇田	13:00	24式 陳	陳式 劉	ベーシック3 市来崎	ダイエット 脇田		24式 脇田	陳式 陳	13:00
15:00	ベーシック1 陳	ベーシック3 楊	扇 市来崎	24式 陳		ヒーリング 小澤	陳式 陳	15:00	扇 何	ダイエット 楊	24式 市来崎	特別企画 14:15~		メディカル 小澤	ヒーリング 小澤	15:00
17:00	24式 陳	ダイエット 楊						17:00	メディカル 何	ベーシック1 楊						17:00
19:00			24式 陳	メディカル 小澤		コンディショ 佐藤	ダイエット 脇田	19:00			ベーシック2 陳	ヒーリング 小澤		コンディショ 佐藤	ダイエット 陳	19:00
20:30			ベーシック3 陳	ダイエット 陳		ベーシック1 佐藤	24式 脇田	20:30			メディカル 陳	24式 陳		ベーシック3 佐藤	ヒーリング 小澤	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

	土 29	日 30	
11:00	ベーシック1 陳	メディカル 劉	
13:00	24式 陳	陳式 劉	
15:00	ヒーリング 小澤	ダイエット 楊	
17:00	ダイエット 陳	ベーシック3 楊	
19:00			
20:30			

お知らせ

4/11は15時からのレッスンになりますが、17時も開催します！
 今月より「ヘルス」の名称が変わり、「メディカル」になります！
 4/25は理学療法士の先生による特別講座を致します。詳細はスタジオまで！

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は前後左右の動作

ダイエット

ダイエット効果を目的とした
プログラム

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

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ム
シューズ不要で参加頂けます

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。

扇

扇を用いたプログラム。

ご予約・お問合せはこちらまでTEL:047-318-2118
 ichikawa@taichistudio.jp