

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7		月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14	
11:00	コンディショ 市来崎	ベーシック1 楊				メディカル 何	ベーシック1 劉	11:00	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2 陳	ベーシック3 陳	メディカル 劉	11:00
13:00	24式 市来崎	24式 楊				扇 何	陳式 劉	13:00	ベーシック3 市来崎	24式 脇田		ベーシック3 脇田	陳式 陳	24式 陳	陳式 劉	13:00
15:00	扇 市来崎	ダイエット 楊				ベーシック3 王	ダイエット 楊	15:00	24式 市来崎	メディカル 小澤		24式 脇田	ヒーリング 小澤	扇 何	ベーシック2 何	15:00
17:00						ダイエット 王	24式 楊	17:00						メディカル 何	24式 何	17:00
19:00	24式 陳	ヒーリング 小澤						19:00	ダイエット 脇田	扇 陳		ヒーリング 小澤	ベーシック1 楊			19:00
20:30	ベーシック3 陳	メディカル 小澤						20:30	ベーシック3 脇田	ベーシック1 陳		メディカル 小澤	ダイエット 楊			20:30

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

	月 29	火 30	水 31
11:00	コンディショ 市来崎	ベーシック2 脇田	
13:00	ベーシック3 市来崎	ダイエット 脇田	
15:00	24式 市来崎	陳式 陳	
17:00			
19:00	ベーシック3 脇田	24式 陳	
20:30	ダイエット 脇田	ベーシック2 陳	

**お知らせ**  
5月23日は 陳インストラクターによる「42式体験レッスン」です  
特別企画の受付は5月より開始いたします。

**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