

	土	日	月	火	水	木	金		土	日	月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	
11:00	24式王	ダイエット千葉						11:00	24式王	メディカル千葉						11:00
13:00	陳式王	メディカル千葉	ベーシック2楊	メディカル陳	陳式王		陳式王	13:00	陳式王	ダイエット千葉	ベーシック3楊		陳式王		24式王	13:00
15:00	メディカル千葉	ベーシック1何	扇楊	ダイエット千葉	24式王		24式王	15:00	ダイエット千葉	24式何	扇楊	24式楊	24式王		陳式王	15:00
17:00	ダイエット千葉	24式何	24式楊	ベーシック1陳	ダイエット何		ベーシック2楊	17:00	メディカル千葉	ベーシック1何	メディカル千葉	ベーシック3楊	メディカル何		ダイエット楊	17:00
19:00			ダイエット千葉	24式陳	ベーシック3何		メディカル楊	19:00			24式楊	ダイエット千葉	24式何		ベーシック2楊	19:00

	土	日	月	火	水	木	金		土	日	月	火	水	木	金	
	15	16	17	18	19	20	21		22	23	24	25	26	27	28	
11:00	24式王	ダイエット千葉						11:00	24式王	メディカル千葉						11:00
13:00	陳式王	メディカル何	ベーシック2楊	陳式王	陳式王		24式王	13:00	陳式王	ダイエット千葉	ベーシック3陳	扇楊	陳式王		24式王	13:00
15:00	メディカル千葉	ベーシック1何	扇楊	メディカル王	24式王		陳式王	15:00	メディカル小澤	ベーシック2何	扇楊	ダイエット楊	24式王		陳式王	15:00
17:00	ベーシック3王	24式何	ダイエット千葉	扇楊	メディカル王		ダイエット楊	17:00	ベーシック1王	24式何	メディカル楊	ベーシック2王	ダイエット何		メディカル楊	17:00
19:00			24式楊	ベーシック1楊	ベーシック3王		ベーシック2楊	19:00			24式楊	24式王	24式何		ベーシック3楊	19:00

※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	日	
	29	30	
11:00	24式王	ベーシック3何	
13:00	陳式王	24式何	
15:00	メディカル千葉	ダイエット千葉	
17:00	ダイエット千葉	メディカル千葉	
19:00			

### お知らせ

4月よりヘルスがメディカルに名称変更となりました。  
 4/30(日)をもちまして、閉店となります。  
 蒲田店開店時よりご愛顧を頂き、心から御礼申し上げます。

#### 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

**メディカル** 健康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

### 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。

**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: 03-6428-7650**