

	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	陳式張	ベーシック1陳	ベーシック2脇田	メディカル米田		ベーシック1楊	ベーシック3張	11:00	扇張	ベーシック1陳	ベーシック2陳			ベーシック1楊	ベーシック3張	11:00
13:00	ベーシック3張	メディカル陳	メディカル脇田	扇張		パワー楊	ベーシック1米田	13:00	ベーシック3張	メディカル陳	メディカル米田			24式楊	ベーシック1米田	13:00
15:00	ビューティ米田	24式張	ビューティ米田	24式張		メディカル米田	陳式張	15:00	メディカル米田	24式張	ビューティ米田	24式張		メディカル米田	陳式張	15:00
17:00	メディカル張	ベーシック2張	24式脇田	ベーシック2張		ベーシック3楊	24式張	17:00	ベーシック2張	ダイエット張	24式陳	ベーシック2張		ベーシック3楊	ダイエット張	17:00

	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	陳式張	ベーシック1陳	ベーシック2脇田	メディカル米田		ベーシック1楊	ベーシック3張	11:00	扇張	ベーシック1陳	ベーシック2脇田	メディカル張		ベーシック1楊	ベーシック3張	11:00
13:00	ベーシック3張	メディカル陳	メディカル脇田	扇張		パワー楊	ベーシック1米田	13:00	ベーシック3張	メディカル陳	メディカル脇田	扇張		24式楊	ベーシック1米田	13:00
15:00	ビューティ米田	24式張	ビューティ米田	24式張		メディカル米田	陳式張	15:00	メディカル米田	24式張	ビューティ米田	24式陳		メディカル米田	陳式張	15:00
17:00	メディカル張	ベーシック2張	24式脇田	ベーシック2張		ベーシック3楊	24式張	17:00	ベーシック2張	ダイエット張	24式脇田	ベーシック2張		ベーシック3楊	ダイエット張	17:00

※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	陳式張	ベーシック1陳	
13:00	ベーシック3何	メディカル陳	
15:00	ダイエット張	24式張	
17:00	メディカル何	ベーシック2張	

お知らせ

今月より「ヘルス」の名称が変わり、「メディカル」になります！
 24式は、青〇が1式~12式、橙〇が13式~24式です。
 木曜13時楊インストラクターの24式は初めての方向けのクラスで
 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

パワー リズミカルな音楽に合わせたパワーとスピードを用いたプログラム

太極拳

- 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。
- 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。

ご予約・お問い合わせはこちらまでTEL:03-6915-1313