

	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	
11:00	ベーシック3張	メディカル米田				陳式張	ベーシック2何	11:00	ベーシック2楊	★24式齋藤		メディカル米田	ベーシック1齋藤	扇張	ベーシック2陳	11:00
13:00	扇張	ベーシック1張				ベーシック1張	メディカル何	13:00	メディカル楊	ベーシック1楊		★24式楊	メディカル米田	ベーシック3齋藤	メディカル陳	13:00
15:00	メディカル米田	●24式張				ベーシック3張	●24式張	15:00	ダイエット張	ベーシック2齋藤		扇楊	ベーシック3齋藤	ベーシック1齋藤	●24式楊	15:00
17:00	ベーシック2張	ビューティ米田				メディカル千葉	ベーシック3張	17:00	ベーシック1張	メディカル楊		ベーシック1楊	●24式齋藤	メディカル張	パワー楊	17:00

	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
	15	16	17	18	19	20	21		22	23	24	25	26	27	28	
11:00	メディカル陳			ベーシック2楊	ベーシック1張	陳式張	ベーシック2陳	11:00	メディカル楊	★24式齋藤		ベーシック2楊	ベーシック1楊	扇張	ベーシック2陳	11:00
13:00	ベーシック2陳			パワー楊	メディカル米田	ベーシック1齋藤	メディカル陳	13:00	ベーシック1楊	ベーシック2齋藤		★24式楊	メディカル楊	ベーシック3張	メディカル陳	13:00
15:00	ビューティ米田	ベーシック3張		扇張	陳式張	ベーシック3齋藤	●24式張	15:00	ビューティ米田	ベーシック3齋藤		メディカル米田	陳式張	メディカル劉	●24式張	15:00
17:00	ベーシック1陳	メディカル楊		ベーシック3張	●24式張	メディカル張	ベーシック3張	17:00	ベーシック2楊	メディカル米田		ベーシック1楊	●24式張	ベーシック1劉	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

	月	火	水
	29	30	31
11:00	ベーシック2楊	★24式齋藤	
13:00	パワー楊	ベーシック3齋藤	
15:00	メディカル米田	ベーシック1齋藤	
17:00	ベーシック3楊	ビューティ米田	

お知らせ

齋藤志保IRが荻窪店初登場♪
24式は青○が1式~12式、橙○が13式~24式です。
☆は24式入門者クラス ベーシックからのステップアップに！

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