

2019年3月1日～

# JO-スタジオレッスンスケジュール

時間／曜日	月	火	水	木	金	土	日
7～8							
10:00							
10:15							
10:30	10:30～11:45 太極拳入門 24式&48式 内山 ★	10:30～11:45 太極拳入門 24式 恵本 ★★	10:00～11:15 養生気功12式 八段錦&五禽戯 徐 ★	10:30～11:45 太極拳48式 内山 ★★	10:30～11:45 太極拳入門 24式 恵本 ★	10:30～11:45 太極拳入門 24式 田代 ★	10:00～11:15 太極拳 24式&48式 徐 ★★
10:45							
11:00							
11:15							
11:30			11:30～12:30 オリジナルボディケア ポールストレッチ 徐★				11:30～12:45 太極拳総合42式 徐 ★★
11:45							
12:00	12:00～13:00 リフレッシュ太極拳 ★一木	12:00～13:15 楊式太極扇36式 恵本 ★		12:15～13:30 太極剣初級 32式 内山 ★	12:00～13:15 太極剣初級 32式 恵本 ★	12:00～13:00 太極剣初級 32式 田代★	
12:15							
12:30							
12:45							
13:00			13:00～14:15 陳式太極拳 老架一路 徐 ★★				
13:15	13:15～14:15 気功体操 田代 ★	13:45～15:00 太極剣32式 (中級) 徐 ★★		13:45～15:00 太極剣 42式 内山 ★★	13:30～14:45 太極剣42式 徐 ★★	13:15～14:15 骨盤調整ヨガ Kotoe ★	13:15～14:30 太極カンフー扇 &夕陽美 徐 ★★
13:30							
13:45							
14:00							
14:15			14:30～15:45 太極拳 総合42式 徐 ★★				
14:30	14:30～15:45 太極拳& 太極剣32式 徐 ★★	15:15～16:30 太極剣42式 徐 ★★		16:00～17:00 武当太極剣 徐 ★ 10回有料コース	15:00～16:15 太極拳24式入門 初心者向け講座 近藤 ★	14:45～15:45 伝統楊式 特別講座 (有料コース)	14:45～16:00 陳式太極拳 入門 徐★
14:45							
15:00							
15:15							
15:30				自主練 ok 😊			
15:45							
16:00	16:00～17:00 孫式規定套路 (有料コース) ※2回/月	16:45～17:30 推手基礎45' 有料レッスン ※2回/月 隔週で武当太極剣 60分有料コース		16:00～17:00 武当太極剣 徐 ★ 10回有料コース	16:00～17:15 ストレッチ コンディショニング 田中 ★★	16:00～17:15 ストレッチ コンディショニング 田中 ★★	16:15～17:30 陳式太極拳 新架一路 徐 ★★
16:15							
16:30							
16:45							
17:00				自主練 ok 😊			
17:15							
17:30	自主練 ok 😊	自主練 ok 😊		19:30～20:45 陳式太極拳入門 老架(基本を中心) 徐 ★	自主練 ok 😊	17:30～18:45 陳式太極剣 入門 徐 ★★	パーソナル 予約制
17:45							
18:00							
18:15							
18:30				自主練 ok 😊			
18:45							
19:00							
19:15	19:15～20:15 ボディメイク ストレッチ 塚本★★	19:30～20:45 太極拳24式 徐 ★		19:45～21:00 太極拳24式入門 初心者限定講座 近藤 ★	19:30～20:45 陳式太極拳入門 老架(基本を中心) 徐 ★	18:55～20:10 陳式規定 56式 徐 ★★★	
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							

注: 「★」は運動量を表わします。「N」マークは新改定した時間枠の表示です。「New」マークは新設クラス表示です。

※: 地震や台風、大雪など悪天候による交通機関の規制、または外出自粛など警報が出された場合、臨時休講することがあります。