

JO-スタジオレッスンスケジュール

2019年6月1日～

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 細田 ★	10:00~11:15 太極拳 24式&48式 徐 ★★					
10:45												
11:00												
11:15												
11:30												
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 ★	11:30~12:30 オリジナルボディケア ポールストレッチ 徐★	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 細田★	11:30~12:45 太極拳総合42式 徐 ★★					
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15	13:15~14:15 気功体操 田代 ★	13:45~15:00 太極剣32式 (中級) 徐 ★★	13:00~14:15 陳式太極拳 老架一路 徐 ★★	13:45~15:00 太極剣 42式 内山 ★★	13:30~14:45 太極剣42式 徐 ★★	自主練 😊	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	14:30~15:45 太極拳& 太極剣32式 徐 ★★	15:15~16:30 太極剣42式 徐 ★★	14:30~15:45 太極拳 総合42式 徐 ★★	自主練 😊 ok	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												
15:45	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	自主練 😊 ok	自主練 😊 ok	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 ★★					
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00	自主練 😊 ok	自主練 😊 ok	自主練 😊 ok	自主練 😊 ok	自主練 😊 ok	17:30~18:45 陳式太極剣 入門 徐 ★★	パーソナル 予約制					
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15	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 ★	19:45~21:00 太極拳 楊式規定40式 徐 ★★	18:55~20:10 陳式規定 56式 徐 ★★★						
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
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。