

2019年1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													
11:45													
12:00	12:00~13:00 リフレッシュ太極拳 (初心者のみ) ★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★		12:00~13:15 太極剣初級 32式 恵本 ★	12:00~13:00 太極剣初級 32式 田代★	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 ★		13:00~14:15 陳式太極拳 老架一路 徐 ★★	12:15~13:30 太極剣初級 32式 内山 ★		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		13:45~15:00 太極剣32式 (中級) 徐 ★★	14:30~15:45 太極拳 総合42式 徐 ★★		13:45~15:00 太極剣 42式 内山 ★★		13:30~14:45 太極剣42式 徐 ★★	14:45~15:45 伝統楊式 特別講座 (有料コース) 近藤 ★	14:45~16:00 陳式太極拳 入門 徐★				
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 ★★	16:00~17:00 32式太極剣 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 ★	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 ★★						
14:45													
15:00													
15:15													
15:30													
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 推手基礎稽古 有料レッスン ※2回/月	自主練 ok 😊	自主練 ok 😊	自主練 ok 😊	17:30~18:45 陳式太極剣 入門 徐 ★★	18:55~20:10 陳式規定 56式 徐 ★★★						
16:15													
16:30													
16:45													
17:00													
17:15	自主練 ok 😊												
17:30													
17:45													
18:00													
18:15													
18:30													
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 ★	19:45~21:00 太極拳 楊式規定40式 徐 ★★	パーソナル 予約制							
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。