

J0-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
10:00			10:00～11:15 養生気功12式 八段錦&五禽戯 徐 ★				10:00～11:15 太極拳 24式&48式 徐 ★★
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 ★		10:30～11:45 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 ★	
10:45							
11:00							
11:15							
11:30			11:30～12:30 パーソナル(予約制) (※Pない時目習練可) 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 太極扇 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 ★	12:00～13:15 太極剣初級 32式 細田 ★	
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 養生気功体操(他) 細田 ★			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 N28式太極扇 &楊式扇 ※隔週夕陽美/カンフー扇 徐★★
13:30							
13:45							
14:00		13:45～15:00 太極剣32式 (中級) 徐 ★★					
14:15			14:30～15:45 太極拳 総合42式 徐 ★★				
14:30	14:30～15:45 24/48式太極拳 & 太極剣32式 徐 ★★					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		15:15～16:30 太極剣42式 (中級) 徐 ★★			15:00～16:15 太極拳24式入門 初心者向け 近藤 ★		
15:45				自主練😊 ok			
16:00	16:00～17:00 有料コース 徐 ※2回/月		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 ★★	16:15～17:30 陳式太極拳 新架一路 徐 ★★
16:15					16:25～17:10 32式剣入門(初) 近藤★		
16:30		16:45～17:30 有料レッスン(休) ※2回/月 隔週武当/陳式太極剣 60分有料コース					
16:45							
17:00							
17:15	パーソナル 予約制			自主練😊 ok			
17:30						17:30～18:45 陳式太極剣 (中級) 徐 ★★	
17:45					自主練😊 ok		
18:00							
18:15	自主練😊 ok		自主練😊 .				
18:30							
18:45				自主練😊 ok			
19:00							
19:15							
19:30		19:30～20:45 太極拳24式 徐 ★		19:30～20:45 陳式太極拳入門 老架(基本を中心) 徐 ★			
19:45	自主練😊 ok						
20:00							
20:15			自主練😊 .				
20:30							
20:45							
21:00							
21:15			自主練😊 .				
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。