

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				
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			11:30~12:30 パーソナル(予約制) (※Pない時自習練可) 徐★				11:30~12:45 太極拳総合42式 徐 ★★				
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											
13:15	13:15~14:15 養生気功体操(他) 田代 ★		13:00~14:15 陳式太極拳 老架一路 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											
14:15											
14:30	14:30~15:45 24/48式太極拳& 太極剣32式 徐 ★★	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											
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00	16:00~17:00 有料コース 徐 ※2回/月	15:15~16:30 太極剣42式 (中級) 徐 ★★	16:00~17:00 武当太極剣 徐 ★ 10回有料コース	自主練 😊 ok	15:00~16:15 太極拳24式入門 初心者向け 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★				
16:15											
16:30											
16:45											
17:00											
17:15	パーソナル 予約制	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		自主練 😊 ok	16:25~17:10 32式剣入門(初) 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 ★★				
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30	自主練 😊 ok		自主練 😊	自主練 😊 ok	自主練 😊 ok	17:30~18:45 陳式太極剣 (中級) 徐 ★★	パーソナル 予約制				
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											
19:45	自主練 😊 ok	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 ★							
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。

ご確認、緊急時連絡先: 080-5040-0988(徐) HP www.jo-studio.co.jp/ E-mail:info@jo-studio.co.jp