

2026年10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
10:00			10:00～11:15 養生気功12式				10:00～11:15 太極拳
10:15			八段錦&五禽戲				24式&48式
10:30	10:30～11:45 太極拳入門	10:30～11:45 太極拳入門	徐★	10:30～11:45 太極拳48式	10:30～11:45 太極拳入門	10:30～11:45 太極拳入門	徐★★
10:45	24式&48式	24式		内山★★	24式	24式	
11:00	内山★	恵本★			恵本★	近藤★	
11:15			11:30～12:30 パーソナル(予約制)				11:30～12:45 太極拳総合42式
11:30			(※Pない時自習練可)				徐★★
11:45			徐★				
12:00	12:00～13:00 リフレッシュ太極拳	12:00～13:15 太極扇		12:15～13:30 太極剣初級	12:00～13:15 太極剣初級	12:00～13:15 太極剣初級	
12:15	一木★	恵本★		32式	32式	32式	
12:30				内山★	恵本★	近藤★	
12:45							
13:00			13:00～14:15 陳式太極拳				13:15～14:30 N28式太極扇
13:15	13:15～14:15 気功体操		老架一路		13:30～14:45 太極剣42式	自主練😊	&楊式扇
13:30	細田★	13:45～15:00 太極剣32式	徐★★	13:45～15:00 太極剣	徐★★		※夕陽美・カンフー扇隔週
13:45		(中級)		42式			徐★★
14:00		徐★★		内山★★			
14:15			14:30～15:45 太極拳			14:45～15:45 伝統楊式	14:45～16:00 陳式太極拳
14:30	14:30～15:45 太極拳&		総合42式		15:00～16:15 太極拳24式入門	特別講座	入門
14:45	太極剣32式	15:15～16:30 太極剣42式	徐★★		初心者向け	(有料コース)	徐★
15:00	徐★★			自主練😊	近藤★		
15:15			16:00～17:00 武当太極剣	ok		16:00～17:15 ストレッチ	16:15～17:30 陳式太極拳
15:30			徐★		16:25～17:10 32式剣入門	コンディショニング	新架一路
15:45		16:45～17:30 有料レッスン(休)	10回有料コース		近藤★	田中★★	徐★★
16:00	パーソナルレッスン	※2回/月		自主練😊			
16:15	予約制	隔週で武当太極剣		ok		17:30～18:45 陳式太極剣	
16:30		60分有料コース			自主練😊	入門	
16:45					ok	徐★★	
17:00							パーソナル
17:15							予約制
17:30							
17:45							
18:00	自主練😊						
18:15	ok						
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30		19:30～20:45 太極拳24式		19:30～20:45 陳式太極拳入門			
19:45	自主練😊	徐★		老架(基本を中心)			
20:00	ok			徐★			
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。緊急時はホームページor080-5040-0988