

JO-スタジオレッスンスケジュール

2023年1月～

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			11:30～12:30 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&養生扇他 田代 ★	13:45～15:00 太極剣32式 (中級) 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 N28式太極扇 &楊式扇 ※夕陽美・カンパー扇隔週 徐★★				
13:30											
13:45											
14:00											
14:15			14:30～15:45 太極拳 総合42式 徐 ★★								
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 ★★		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★				
14:45											
15:00											
15:15											
15:30			16:00～17:00 武当太極剣 徐 ★								
15:45											
16:00			16:45～17:30 有料レッスン(休) ※2回/月 隔週で武当太極剣 60分有料コース				16:15～17:30 陳式太極拳 新架一路 徐 ★★				
16:15											
16:30											
16:45											
17:00											
17:15	自主練 😊 ok	自主練 😊 ok									
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00											
19:15											
19:30	自主練 😊 ok	19:30～20:45 太極拳24式 徐 ★									
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。