

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 ★	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 ★	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 ★			13:45~15:00 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							
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 ★★	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							
15:45	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	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 ★★
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	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	自主練 😊 ok	自主練習 ok 😊	17:30~18:45 陳式太極剣 (中級) 徐 ★★	パーソナル 予約制
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15	自主練習 ok 😊	19:30~20:45 太極拳24式 徐 ★	自主練習 ok 😊	自主練習 ok 😊	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 ★★	
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30	自主練習 ok 😊		自主練習 ok 😊	自主練習 ok 😊			
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	自主練習 ok 😊		自主練習 ok 😊	自主練習 ok 😊			
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