

2025年 週間スケジュール

2025/3/9

2025.4.1～

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9	太極拳基本功 (庄腿・提腿) 9:30-10:30		初級基礎 9:30~10:00	初級基礎 9:30~10:00	初級基礎 9:30~10:00	
10		総合太極拳 10:00~11:00	24式太極拳 (初級) 10:00~11:00	24式太極拳 (初級) 10:00~11:00	48式太極拳 (初級) 10:00~11:00	推手・対練 (月2回) 10:00~12:00
11	42式太極剣 10:30~11:30	華武太極扇 (初級・中級) 11:00~12:30	32式太極剣 (初級) 11:00~12:00	32式太極剣 (初級) 11:00~12:00		
12	華武太極杆・ 扇 11:30~12:30				伝統楊式 12:15~14:15	
13		太極拳 基本・24式 13:00~14:00	初級基礎 13:00~13:30	48式太極拳 (初級) 13:30~14:30		
14	伝統楊式 (初級) 月3回 14:00~15:20		48式太極拳 14:00~15:00		伝統楊式 教練 14:15~16:45	初級カンフー 武器 14:30~15:30
15			32式太極剣 15:00~16:00			
16						中級カンフー 武器 17:00~18:00
17	カンフー 選手武器 17:30~19:00			ジュニア カンフー (初級・中級)		
18						
19			休講中	初級17:30~19:30 中級17:30~20:30	初級太極拳 基本功 24式太極拳 32式太極剣 19:00~21:00	
20						