

# 【週間スケジュール】

快晴太極拳教室・(一社)全日本太極拳連合会指導師養成・CAFE DE YOGA

2022年4月～2022年9月末

	月	火	水	木	金	土	日
9時		<b>CAFE DE YOGA MORNING</b>					
		9:15～10:00 骨盤調整ヨガ	9:15～10:00 リラックスヨガ	9:15～10:00 シェイプアップヨガ	9:15～10:00 リラックスヨガ	9:15～10:00 骨盤調整ヨガ	9:15～10:00 リラックスヨガ
10時	<b>快晴太極拳教室</b>	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00
	10:30～11:20 32式剣	リラックスヨガ	シェイプアップヨガ	リラックスヨガ	骨盤調整ヨガ	リラックスヨガ	シェイプアップヨガ
11時	11:20～12:00 42式剣	11:15～12:00 シェイプアップヨガ	11:15～12:00 リラックスヨガ	11:15～12:00 骨盤調整ヨガ	11:15～12:00 リラックスヨガ	11:15～12:00 シェイプアップヨガ	11:15～12:00 リラックスヨガ
	<b>快晴太極拳教室・(一社)全日本太極拳連合会指導師養成</b>						
12時	12:15～12:50 気功体操 【ムービー】		12:15～12:50 スッキリ 八段錦	12:15～12:50 入門 太極導引	12:15～12:50 ラクラク 気功体操	12:15～12:50 姿勢改善 ストレッチ	12:15～13:00 骨盤調整ヨガ
	13:00～13:40 基本太極拳		13:00～13:40 基本太極拳	13:00～13:40 基本陳式太極拳	13:00～13:50 32式剣	13:00～13:40 基本太極拳	13:00～13:40 基本太極拳
13時	13:40～14:20 24式太極拳		13:40～14:20 24式太極拳	13:40～14:20 56式陳式太極拳	13:50～14:30 42式剣	13:40～14:20 24式太極拳	13:40～14:20 24式太極拳
	14:20～15:00 48式太極拳		14:20～15:00 楊式太極拳40式	14:20～15:30 陳式剣	14:30～15:30 太極扇	14:20～15:00 48式太極拳	14:20～15:00 48式太極拳
15時	15:00～16:00 太極扇	スタジオ レンタル	15:00～16:10 武当剣	15:30～16:10 陳式棍		15:00～16:00 太極扇	
	16:20～17:00 オンライン 気功体操 指導師養成コース			スタジオ レンタル	スタジオ レンタル	スタジオ レンタル	スタジオ レンタル
17時	17:00～18:00 オンライン 太極拳 指導師養成コース		スタジオ レンタル	スタジオ レンタル		スタジオ レンタル	