

2018.10.14 訂正

2018年11月

2018.9.21

太字:変更箇所

ピンク: 集中講座

緑: 少人数指導

月	火	水	木	金	土	日		
10月29日	30	31	1	2	3	4		
剣48式 9:35-11:35 代々木第5	太極24式 9:35-11:35 代々木第5	中級(太極24式全般) 9:35-11:35 新代田	少人数指導③ 9:00-5:00 (予約制) 代沢東2F	初級(十二法、太極24式) 10:00-12:00 高井戸第9	剣48式 9:15-11:15 玉川台体育室	太極拳推手空勁 10:00-12:00 高井戸第9		
養生十二法① 12:35-2:35 代々木第5	定歩太極24式 12:35-2:35 代々木第5	太極24式実技①(1~10) 12:35-2:35 新代田		太極108式① (1~74) 1:00-3:00 高井戸第9	初級(12法、太極24式) 12:45-2:45 代沢東2F	研修③(108式全般) 1:00-3:00 高井戸第9	研修②(理論と実技) 3:15-5:15 高井戸第9	
養生十二法② 2:50-4:50 代々木第5	気功・太極拳基本 理論 2:50-4:50 代々木第5	段、級位審査会 2:50~ 新代田		太極108式② (75~108) 3:15-5:15 高井戸第9	研修⑤(実技全般) 2:55-4:55 代沢東2F	研修④(108式全般) 3:15-5:15 高井戸第9		
5	6	7	8	9	10	11		
剣48式 9:50-11:50 桜丘体育室	少人数指導④ 9:00-5:00 (予約制) 代田第1	中級I 12:30-2:30 代田第3・井上	中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷第1, 2・大村	十二法(中級内容) 9:45-11:45 代沢東2F	八卦掌 9:50-11:50 代田多目的	樹林練功会 10:30-11:45 代々木公園・薛先生		
活歩太極24式 1:10-3:10 桜丘体育室			少人数指導⑤ 9:00-5:00 (予約制) 代田第1	少人数指導⑥ 9:00-5:00 (予約制) 梅丘2F	太極24式(中級内容) 12:45-2:45 代沢東2F	初級 1:30-3:30 幡ヶ谷第1, 2・内山		
研修① 3:20-5:20 桜丘体育室					太極24式実技②(11~) 2:55-4:55 代沢東2F			
12	13	14	15	16	17	18		
			中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷第1, 2・森	初級 11:10-12:50 代官山レク・大村				
		中級I 12:30-2:30 代田多目的・井上			初級 1:00-3:00 12:30 ~ 2:30 代沢東2F・橋本			
19	20	21	22	23	24	25		
			中級II 108式 11:05-12:50 代官山レク・大村					
		中級I 12:30-2:30 代田第3・井上			初級 1:00-3:00 12:30 ~ 2:30 代沢東2F・内山			
26	27	28	29	30				
			中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷第1, 2・森	初級 11:10-12:50 代官山レク・井上				
		中級I 12:30-2:30 代田第3・井上						



代々木第5: 渋谷区・国立オリンピック記念青少年総合センター小体育館第5、高井戸第9: 杉並区・高井戸地域区民センター 第9集会所、
 代田第1: 世田谷区・代田区民センター第1会議室、代田第3: 世田谷区・代田区民センター第3会議室、代田第4: 世田谷区・代田区民センター第4会議室、
 代田多目的: 世田谷区・代田区民センター 多目的室、新代田: 世田谷区・新代田まちづくりセンター(新代田区民集会所) 体育室、
 代沢東2F: 世田谷区・代沢東地区会館 2F大会議室(無人施設)、玉川台体育室: 世田谷区・玉川台地区民センター 体育室、
 桜丘体育室: 世田谷区・桜丘区民センター 体育室、梅丘2F: 世田谷区・梅丘地区会館 2F会議室(無人施設)、
 幡ヶ谷武道場: 渋谷区・スポーツセンター第1武道場、幡ヶ谷第1, 2: 渋谷区・スポーツセンター 第1, 2会議室、
 代官山レク: 渋谷区・代官山スポーツプラザ レクリエーションルーム

<会場情報>

- 渋谷区
 - 国立オリンピック記念青少年総合センター: 小田急線「参宮橋駅」徒歩7分、千代田線「代々木公園駅」徒歩10分
代々木神園町3-1
 - スポーツセンター: 京王新線「幡ヶ谷駅」徒歩6分、小田急線「代々木上原駅」徒歩15分
西原1-40-18 Tel: 3468-9051
 - 代官山スポーツプラザ: 東横線「代官山駅」北口2分
代官山町17-9 Tel: 5428-0831
- 杉並区
 - 高井戸地域区民センター: 京王井の頭線「高井戸駅」徒歩3分
高井戸東3-7-5 Tel: 3331-7841
- 世田谷区
 - 代田区民センター: 京王井の頭線「新代田駅」徒歩1分
代田6-34-13 Tel: 5376-0671
 - 新代田まちづくりセンター(新代田区民集会所): 京王井の頭線「新代田駅」徒歩5分
羽根木1-6-14 Tel: 3322-7474
 - 代沢東地区会館(無人施設): 京王井の頭線「池ノ上駅」徒歩6分
代沢1-31-8 Tel: 5478-8045(北沢総合支所)
 - 玉川台地区民センター: 田園都市線「用賀駅」徒歩8分
玉川台1-6-15 Tel: 3709-4161
 - 桜丘区民センター: 小田急線「千歳船橋駅」徒歩5分
桜丘5-14-1 Tel: 3439-0541
 - 梅丘地区会館(無人施設): 小田急線「梅ヶ丘駅」南口徒歩10分
梅丘1-2-18 Tel: 5478-8045(北沢総合支所)