

2019年5月

2019.3.19

グレー：集中練習 ピンク：集中講座 緑：少人数指導

月	火	水	木	金	土	日
		①	②	③	④	⑤
			少人数指導① 9:00-5:00 代田第3	少人数指導② 9:00-5:00 代田第3	十二法、太極24式 9:35-11:35 代々木第5 定歩24式、太極108式 12:35-2:35 代々木第5 推手、24式実技 2:50-4:50 代々木第5 基本理論、質疑 6:00-8:00 代々木研修室514	十二法、太極24式 9:50-11:50 代々木第5 剣48式、活歩24式 1:00-2:50 代々木第4 関節技、24式実技 3:00-4:50 代々木第4
⑥	7	8	9	10	⑪	⑫
剣48式 9:35-11:35 代々木第5 養生十二法(1~5) 12:35-2:35 代々木第5 養生十二法(6~12) 2:50-4:50 代々木第5	少人数指導③ 9:00-5:00 代沢東2F	太極24式 9:35-11:35 代々木第5 定歩24式 12:35-2:35 代々木第5 気功・太極拳基本 理論 2:50-4:50 代々木第5	中級(太極24式全般) 9:35-11:35 高井戸第9 太極24式実技(1~10) 12:35-2:35 高井戸第9 段、級位審査会 2:50~ 高井戸第9	初級(12法、太極24式) 9:35-11:35 代田多目的 太極108式① (1~74) 12:35-2:35 代田多目的 太極108式② (75~108) 2:50-4:50 代田多目的	剣48式 9:35-11:35 新代田 初級(12法、太極24式) 12:35-2:35 新代田 研修⑤(実技全般) 2:50-4:50 新代田	
13	14	15	16	17	⑬	⑭
太極推手、空勁 9:35-11:35 代々木第5 活歩太極24式 12:35-2:35 代々木第5 研修会①(理論と実技) 2:50-4:50 代々木第5	十二法(主に指導員、助手) 9:35-11:35 代々木第4 太極24式(主に指導員、助手) 12:35-2:35 代々木第4 太極24式実技(11~) 2:50-4:50 代々木第4	少人数指導④ 9:00-5:00 代沢東2F	中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷武道場・森 少人数指導⑤ 9:00-5:00 代沢東2F	初級 11:20-1:00 幡ヶ谷第1、2・海老原 少人数指導⑥ 9:00-5:30 宮坂 多目的 ホール	八卦掌 11:15-1:15 永福軽運動室 少人数指導⑦ 1:25-3:55 永福軽運動室	樹林練功会 10:30-11:45 代々木公園・薛先生
20	21	22	23	24	⑮	⑯
			中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷武道場・大村	初級 11:10-12:50 代官山レク・西		
		中級I 12:25-2:25 代田第3・井上			初級 12:30-2:30 代沢東2F・橋本	
27	28	29	30	31		
			中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷武道場・森	初級 11:20-1:00 幡ヶ谷第1、2・海老原		
		中級I 12:25-2:25 代田第3・井上				

代々木第5体育室：渋谷区・国立オリンピック記念青少年総合センター スポーツ棟5体育室、
 代々木第4体育室：渋谷区・国立オリンピック記念青少年総合センター スポーツ棟4体育室、
 代々木研修室514：渋谷区・国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟 514研修室、
 代田第3：世田谷区・代田区民センター第3会議室、
 高井戸第9：杉並区・高井戸地域区民センター 第9集会室、
 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、
 宮坂多目的ホール：世田谷区・宮坂区民センター 多目的ホール、
 幡ヶ谷武道場：渋谷区・スポーツセンター 第1武道場、
 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、
 代沢東2F：世田谷区・代沢東地区会館 2F大会議室(無人施設)、
 代田多目的：世田谷区・代田区民センター 多目的室、
 弦巻第3、4：弦巻区民センター 第3、4会議室、
 永福軽運動室：杉並区・永福和泉地域区民センター 軽運動室、
 幡ヶ谷第1、2：渋谷区・スポーツセンター 第1、2会議室、

<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
 永福和泉地域区民センター：京王井の頭線「永福町」北口徒歩5分 和泉3-8-18 Tel: 5300-9411
 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
 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)
 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
 弦巻区民センター：世田谷線「世田谷駅」徒歩12分、 田園都市線「駒沢大学駅」または「桜新町駅」各徒歩14分 世田谷区弦巻1-26-11 Tel: 3426-9624
 宮坂区民センター：世田谷線「宮の坂駅」前 世田谷区宮坂1-24-6 Tel: 3706-3501