2019年10月

2019.10.12　　赤太字：10/12変更箇所

ピンク：集中講座　　緑：少人数指導　　グレー：合宿

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
			中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷武道場・大村 少人数指導① 9:00-5:00 （予約制） 代沢東2F	初級 11:20-1:00 幡ヶ谷第1，2・海老原 少人数指導② 9:00-5:00 （予約制） 代田第1		合宿
		中級I 12:25-2:25 代田第3・井上			合宿 国立女性教育会館 体育館	
7	8	9	10	11	12	13
	剣48式 9:35-11:35 代々木第4	太極24式 9:35-11:35 代々木第5	中級（太極24式全般） 9:45-11:45 代沢東2F	初級（十二法、太極24式） 9:45-11:45 永福・軽運動室	剣48式 9:30-11:30 新代田　台風により中止	~~太極拳推手空勁~~ ~~9:45-11:45~~ ~~代田・多目的~~
少人数指導③ 12:30-5:00 （予約制） 代沢東2F	養生十二法① 12:35-2:35 代々木第4	定歩太極24式 12:35-2:35 代々木第5	太極24式実技①（1～10） 12:45-2:45 代沢東2F	太極108式①（1～74） 1:10-3:10 高井戸第1，2	~~初級（12法、太極24式）~~ ~~12:45-2:45~~ ~~代沢東2F~~	研修③（108式全般） 1:10-3:10 永福・第2，3
	養生十二法② 2:50-4:50 代々木第4	気功・太極拳基本理論 2:50-4:50 代々木第5	段、級位審査会 3:00- 代沢東2F	太極108式②（75～108） 3:20-5:20 高井戸第1，2	~~研修⑤（実技全般）~~ ~~2:55-4:55~~ ~~代沢東2F~~	研修②（理論と実技） 3:20-5:20 永福第2，3
14	15	16	17	18	19	20
剣48式 **9:30-11:30** **高井戸体育室**	十二法（主に指導員、助手） 9:40-11:40 代々木第5	少人数指導④ 9:00-2:30 （予約制） 新代田	中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷第1，2・森	初級 10:10-11:50 北沢南2F・西	八卦掌 **9:30-11:30** 太子堂	**樹林練功会** **10:30-11:45** **代々木公園・薛先生**
活歩太極24式 **12:45-2:45** 代田多目的	太極24式（主に指導員、 12:40-2:40 代々木第5	中級I 12:25-2:25 代田第3・井上	少人数指導⑥ 9:00-5:00 （予約制） 代沢東2F	**太極拳推手空勁** **1:30-3:30** **幡ヶ谷・武道場**	**初級（12法、太極24式）** **12:55-2:55** **代沢東2F**	
研修① **2:55-4:55** 代田多目的	太極24式実技②（11～） 2:50-4:50 代々木第5	少人数指導⑤ 2:40-5:00 （予約制） 代田第3			**研修⑤（実技全般）** **3:00-5:00** **代沢東2F**	
21	22	23	24	25	26	27
			中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷第1，2・大村	初級 11:20-1:00 幡ヶ谷第1，2・海老原	初級 10:00-12:00 代沢東2F・内山	
		中級I 12:25-2:25 代田第3・井上				
28	29	30	31			
			中級II 108式 11:20-1:05 幡ヶ谷第1，2・森			
		中級I 12:25-2:25 代田第3・井上				

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、　代田多目的：世田谷区・代田区民センター　多目的室、
代沢東2F：世田谷区・代沢東地区会館 2F大会議室（無人施設）、　北沢南2F：世田谷区・北沢南区民集会所 2F会議室（無人施設）
代々木第4：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4、　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、
太子堂：世田谷区・太子堂区民センター体育室、　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、
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、　永福・第2，3：杉並区・永福和泉地域区民センター　第2，3集会室、
高井戸第1，2：杉並区・高井戸地域区民センター　第1，2集会室、　**高井戸体育室：杉並区・高井戸地域区民センター　体育室**

＜会場情報＞

渋谷区　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
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

杉並区　永福和泉地域区民センター：京王井の頭線「永福町駅」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
太子堂区民センター：田園都市線、世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩4分
世田谷区太子堂1-14-20　Tel: 3422-1101
北沢南区民集会所（無人施設）：小田急線、京王井の頭線「下北沢駅」徒歩5分
北沢3-25-8　Tel: 5478-8045（北沢総合支所）