

# 2019年5月

2019.5.2改訂版

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<br>9:00-5:00<br>代田第3   | 少人数指導②<br>9:00-5:00<br>代田第3   | 十二法、太極24式<br>9:35-11:35<br>代々木第5<br>定歩24式、太極108式<br>12:35-2:35<br>代々木第5<br>推手、24式実技<br>2:50-4:50<br>代々木第5<br>基本理論、質疑<br>6:00-8:00<br>代々木研修室514 | 十二法、太極24式<br>9:50-11:50<br>代々木第5<br>剣48式、活歩24式<br>1:00-2:50<br>代々木第4<br>関節技、24式実技<br>3:00-4:50<br>代々木第4 |
| ⑥   | 7  | 8   | 9   | 10  | ⑪  | ⑫   |
| 剣48式<br>9:35-11:35<br>代々木第5<br>養生十二法(1~5)<br>12:35-2:35<br>代々木第5<br>養生十二法(6~12)<br>2:50-4:50<br>代々木第5 | 少人数指導③<br>9:00-5:00<br>代沢東2F   | 太極24式<br>9:35-11:35<br>代々木第5<br>定歩24式<br>12:35-2:35<br>代々木第5<br>気功・太極拳基本<br>理論 2:50-4:50<br>代々木第5 | 中級(太極24式全般)<br>9:35-11:35<br>高井戸第9<br>太極24式実技(1~10)<br>12:35-2:35<br>高井戸第9<br>段、級位審査会<br>2:50~<br>高井戸第9 | 初級(12法、太極24式)<br>9:35-11:35<br>代田多目的<br>太極108式①<br>(1~74) 12:35-2:35<br>代田多目的<br>太極108式②<br>(75~108) 2:50-4:50<br>代田多目的 | 剣48式<br>9:35-11:35<br>新代田<br>初級(12法、太極24式)<br>12:35-2:35<br>新代田<br>研修⑤(実技全般)<br>2:50-4:50<br>新代田   | 研修③(108式全般)<br>12:40-2:40<br>弦巻第3、4<br>研修②(理論と実技)<br>2:50-4:50<br>弦巻第3、4                                |
| 13  | 14   | 15  | 16  | 17  | ⑬  | ⑭   |
| 太極推手、空勁<br>9:35-11:35<br>代々木第5<br>活歩太極24式<br>12:35-2:35<br>代々木第5<br>研修会①(理論と実技)<br>2:50-4:50<br>代々木第5 | 十二法(主に指導員、助手)<br>9:35-11:35<br>代々木第4<br>太極24式(主に指導員、助手)<br>12:35-2:35<br>代々木第4<br>太極24式実技(11~)<br>2:50-4:50<br>代々木第4 | 少人数指導④<br>9:00-5:00<br>代沢東2F<br>中級I<br>12:25-2:25<br>代田第3・井上                                      | 中級II 108式<br>11:20-1:05<br>幡ヶ谷武道場・森<br>少人数指導⑤<br>12:30-5:00<br>代沢東2F                                    | 初級<br>11:20-1:00<br>幡ヶ谷第1、2・海老原   | 八卦掌<br>11:15-1:15<br>永福軽運動室<br>初級<br>1:50-3:50<br>永福軽運動室・内山  | 樹林練功会<br>10:30-11:45<br>代々木公園・薛先生   |
| 20  | 21   | 22  | 23  | 24  | ⑮  | ⑯   |
|   |  | 中級I<br>12:25-2:25<br>代田第3・井上  | 中級II 108式<br>11:20-1:05<br>幡ヶ谷武道場・大村  | 初級<br>11:10-12:50<br>代官山レク・西  | 初級<br>12:30-2:30<br>代沢東2F・橋本   |   |
| 27  | 28   | 29  | 30  | 31  |  |   |
|   |  | 中級I<br>12:25-2:25<br>代田第3・井上  | 中級II 108式<br>11:20-1:05<br>幡ヶ谷武道場・森   | 初級<br>11:20-1:00<br>幡ヶ谷第1、2・海老原   |  |   |

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 スポーツ棟第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 スポーツ棟第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集会所、  
 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」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  
 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  
 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

和泉3-8-18 Tel: 5300-9411

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  
 代沢東地区会館(無人施設)：京王井の頭線「池ノ上駅」徒歩6分  
 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  
 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」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

代田6-34-13 Tel: 5376-0671

代沢1-31-8 Tel: 5478-8045(北沢総合支所)

世田谷区宮坂1-24-6 Tel: 3706-3501