

2022年7月

## 松本平太極拳の会 太極拳教室 月間予定表

	会場	部屋	内容
<b>日曜日</b>			
11:00~12:00			
7月3日 (日)	今井	西館2F	／ 陳式太極拳18勢予習 24式強化 (マンツーマン:定員済)
7月24日 (日)	(大豆島体育館)		／ 県連講習会 伝統楊式太極拳)
13:30~14:30			
7月3日 (日)	今井	西館2F	／ 練功強化 24式強化 32剣強化
7月24日 (日)	(大豆島体育館)		／ 県連講習会 伝統楊式、総合太極拳)
<b>月曜日</b>			
13:30~14:30			
7月4日 (月)	神林	1F講座室	／ 初級修練 入長修練 24式前半修練
7月11日 (月)	神林	1F講座室	／ 初級修練 入長修練 24式前半修練
7月18日 (祝)	神林	1F講座室	／ 初級修練 入長修練 24式前半修練
7月25日 (月)	今井	東館2F	／ 初級修練 入長修練 24式前半修練
15:00~16:00			
7月4日 (月)	神林	1F講座室	／ 24式強化 3段1次試験対策
7月11日 (月)	神林	1F講座室	／ 振替可
7月18日 (祝)	神林	1F講座室	／ 24式強化 総合第2段強化
7月25日 (月)	今井	東館2F	／ 24式強化 総合第2段強化
<b>火曜日</b>			
13:30~14:30			
7月5日 (火)	新村	2F大会議室	／ 32剣第2段修練 (個別指導:定員済)
7月12日 (火)	新村	2F大会議室	／ 32剣第2段修練 (個別指導:定員済)
7月19日 (火)	島立	2F大会議室	／ 32剣第2段修練 (個別指導:定員済)
7月26日 (火)	新村	2F大会議室	／ 32剣第2段修練 (個別指導:定員済)
15:00~16:00			
7月5日 (火)	新村	2F大会議室	／ 振替可
7月12日 (火)	新村	2F大会議室	／ 24式強化 総合強化
7月19日 (火)	島立	2F大会議室	／ 振替可
7月26日 (火)	新村	2F大会議室	／ 24式強化 総合強化
19:00~20:00			
7月12日 (火)	神林	1F講座室	／ 24式後半修練 32剣第1段修練 (個別指導:定員済)
7月26日 (火)	神林	2F大会議室	／ 24式後半修練 32剣第1段修練 (個別指導:定員済)
<b>水曜日</b>			
13:30~16:00			
7月6日 (水)	(Mウイング5F)		／ 松本連盟講習会 入門・初級太極拳)
<b>木曜日</b>			
11:00~12:00			
7月7日 (木)	神林	1F講座室	／ 24式強化 32剣第1段修練
7月14日 (木)	今井	東館2F	／ 24式強化 32剣第1段修練
7月21日 (木)	神林	1F講座室	／ 24式強化 32剣第1段修練
7月28日 (木)	今井	西館2F	／ 24式強化 32剣第1段修練
14:00~15:00			
7月14日 (木)	今井	東館2F	／ 24式強化
7月21日 (木)	今井	西館2F	／ 24式強化
19:00~20:30(休講日振替により30分延長)			
7月21日 (木)	(塩尻カルチャーC)		講座:カンフー長拳・太極拳)
<b>金曜日</b>			
10:30~12:00(休講日振替により30分延長)			
7月22日 (金)	(塩尻カルチャーC)		講座:はじめての武術太極拳)
13:30~14:30			
7月22日 (金)	今井	東館2F	／ 32剣強化 総合第3段 総剣第2段
15:00~16:00			
7月22日 (金)	今井	東館2F	／ 振替可
16:30~17:30			

7月15日（金）今井 東館2F / 32剣強化 総合第3段 総剣第2段

土曜日

13:30~14:30

7月2日（土）神林 1F講座室 / 24式強化（マンツーマン:定員済）

7月16日（土）神林 2F大会議室 / 24式強化（マンツーマン:定員済）

7月23日（土）今井 東館2F / 24式強化（マンツーマン:定員済）

13:30~16:00

7月30日（土）（Mウイング5F / 松本連盟講習会 競技選手入門）

15:30~16:30

7月2日（土）神林 1F講座室 / 24式後半修練（マンツーマン:定員済）

7月16日（土）神林 2F大会議室 / 24式後半修練（マンツーマン:定員済）

7月23日（土）今井 東館2F / 24式後半修練（マンツーマン:定員済）

練功  
五防  
24式  
入門  
初級  
32剣  
総合  
総剣  
基功  
カフ1  
カフ2  
入長  
五拳  
初長  
推手  
八法五歩  
五防功

練功十八法  
太極養生五防功  
24式太極拳  
入門太極拳  
初級太極拳  
32式太極剣  
総合太極拳(42式太極拳)  
総合太極剣(42式太極剣)  
基本功  
カンフー体操1  
カンフー体操2  
入門長拳  
五歩拳  
初級長拳  
推手  
八法五歩  
太極養生五防功

今井  
神林  
新村  
中山  
島立

今井公民館  
神林公民館  
新村公民館  
中山公民館  
島立公民館