

2020年 12月

TAOプレイス

練A	• 練気・太極拳(簡化二十四式太極拳)	気	• TAO・マインドフルネス(気功・瞑想)
練B	• 練気・太極拳(陳式太極拳規定套路五十六式)	呼	• 呼吸法と身体調整
練C	• 練気・太極拳(陳式太極拳老架式《上級/七十四式》)	ワ	• TAO Oneness Club(ワンネスクラブ)

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 練 9:00~	2 気 18:00~	3	4 呼 9:00~ ワ 18:40~★	5 練B 9:00~ ワ 13:00~★ 練C 16:00~
6	7	8 練 9:00~	9 気 18:00~	10	11 呼 9:00~ ワ 18:40~★	12 練B 9:00~ ワ 13:00~★ 練C 16:00~
13	14	15 練 9:00~	16 気 18:00~	17	18 呼 9:00~ ワ 18:40~★	19 練B 9:00~ ワ 13:00~★ 練C 16:00~
20	21	22 練 9:00~	23 気 18:00~	24	25 呼 9:00~ ワ 18:40~★	26 練B 9:00~ ワ 13:00~★ 練C 16:00~
27	28	29	30	31	1	2
 お正月休み (12/29~1/3)						

【お知らせ】

TAOプレイス修練は、会場も新たに、12月1日から新体制で再開します！

1月からは、新たに「武術練気コース」も新設します♪

12月以降のコース修練に参加ご希望の方は、【こちら<https://ameblo.jp/tao-oneness/entry-12638922292.html>】をご覧ください。