

11月

2026

氷川稽古場

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1 「動法と生観法」 11時～14時、個別10時～11時、14時～18時	2 多摩稽古会	3	4	5	6	7 中野稽古会
8 「気と息と動き」 11時～14時、個別10時～11時、14時～18時	9 「整と体」 12時～15時、個別15時～18時	10 個別11時～18時	11 中野稽古会	12 中野稽古会	13	14 「収縮と拡散」 11時～14時、個別10時～11時、14時～18時
15	16	17 個別11時～18時	18	19 個別11時～18時	20	21
22	23 「筆、持ち手、書き手、離し手」 12時～15時、個別11時～12時、15時～18時	24	25	26 個別11時～18時	27 個別11時～18時	28
29 「詩をうごく」 11時～14時、個別10時～11時、14時～18時	30	1	2	3	4	5

さいたま市緑区東浦和 7-3 9-8

070-6457-7001 yoshihisa.okada219@gmail.com

岡田 吉央