

	獲得単位	①アレクサンダー教師	②太極拳指導者	③モード法セラピスト	④姿勢トレーナー
個人レッスン	1.5	○	○	○	○
NWI手の講座	2	○	○	○	×
NWI姿勢の講座	2	○	○	○	○
太極拳教室	月4	○	○	×	×
オンライン太極拳	月8	○	○	×	×
NHK太極拳講座	月2	○	○	×	×
外部主催の講座	開催時間毎	○	○	テーマにより有効	テーマにより有効
NWIオンライン受講	1	○	○	○	テーマにより有効