

週間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
pm6:15 ジュニア (&キッズ) pm7:30 自主練 pm7:50 pm8:00 シニア一般 pm9:30 自主練 pm10:20 pm10:30閉館	pm7:15 ミックス (キッズ ~シニア一般) 【ソフトカラテ】 8:00終了 pm8:30 自主練 pm9:10 pm9:15閉館	pm6:30 フィジカル (第3水曜 型強化) pm7:30 自主練 pm7:50 pm8:00閉館	pm6:15 ジュニア (&キッズ) pm7:30 自主練 pm7:50 pm8:00 シニア一般 pm9:30 自主練 pm10:20 pm10:30閉館	pm7:30 スパーリング クラス pm8:30 pm8:30 道場開放日 (自主練) pm9:30 pm9:40閉館	楠根教室 pm7:15 ミックス (キッズ ~シニア一般) 【ソフトカラテ】 8:00終了 pm8:30 自主練 pm8:50 pm9:00閉館	全 日 休 館

※稽古後は、全員で清掃を行います。自分の清掃が終わっても勝手に帰宅しないでください！

※自主練は清掃時間も含めて余裕をもって終了してください