

稽古スケジュール表 (2019年9月から)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00			禅道空手 7:00~8:30				
8:00							
9:00							
10:00						禅道空手 10:00~12:00	禅道空手 10:00~12:00
11:00							
12:00							
13:00							
14:00						少年部 14:00~15:30 (小金井一中)	
15:00							
16:00						キッズ ブラジリアン柔術 低学年クラス 16:00~17:00	
17:00	少年部一部 16:30~17:45		少年部一部 16:30~17:45	キッズ ブラジリアン柔術 低学年クラス 16:30~17:30			
18:00	少年部二部 18:00~19:15		少年部二部 18:00~19:15	キッズ ブラジリアン柔術 高学年クラス 18:00~19:00		キッズ ブラジリアン柔術 高学年クラス 17:30~18:30	
19:00						ブラジリアン柔術 19:00~20:30	
20:00	MMA 20:00~21:30	キックボクシング 20:00~21:30	禅道空手 20:00~22:00	ブラジリアン柔術 20:00~21:30	禅道空手 20:00~21:30		
21:00							
22:00		ブラジリアン柔術 22:00~23:00		No-Gi グラップリング 22:00~23:00			
23:00	閉館 23:00						