

稽古スケジュール表 (2020年6月から)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00			禅道空手 7:00~8:00				
8:00							
9:00							
10:00						禅道空手 9:30~10:30	禅道空手 9:30~10:30
11:00						禅道空手 11:00~12:00	禅道空手 11:00~12:00
12:00							
13:00						幼年 12:30~13:30	
14:00						小学校低学年 13:45~14:45	
15:00						小学校高学年 15:00~16:00	
16:00	幼年 15:30~16:30		小学校低学年 15:30~16:30				
17:00	小学校低学年 16:45~17:45		小学校高学年 16:45~17:45	キッズ ブラジリアン柔術 低学年クラス 16:30~17:30		キッズ ブラジリアン柔術 低学年クラス 16:15~17:15	
18:00	小学校高学年 18:00~19:00		幼年 18:00~19:00	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 19:00~20:00	
20:00	MMA 19:30~20:30	キックボクシング 19:30~20:30	禅道空手 19:30~20:30	ブラジリアン柔術 19:30~20:30	禅道空手 19:30~20:30		
21:00	MMA 20:45~21:45	キックボクシング 20:45~21:45	禅道空手 20:45~21:45	ブラジリアン柔術 20:45~21:45	禅道空手 20:45~21:45		
22:00	閉館 23:00						