

小金井道場稽古稽古スケジュール表 (2020年10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 9:45~10:45	禅道空手 9:45~10:45
11:00						禅道空手 11:00~12:00	禅道空手 11:00~12:00
12:00						空手 幼年クラス 12:30~13:30	
13:00							
14:00						空手 小学2年生以上 (小金井一中) 14:00~15:30	
15:00							
16:00	空手 幼年クラス 15:30~16:30		空手 低学年クラス 15:30~16:30	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 16:00~17:00	
17:00	空手 低学年クラス 16:45~17:45		空手 高学年クラス 16:45~17:45			キッズ ブラジリアン柔術 高学年クラス 17:30~18:30	
18:00	空手 高学年クラス 18:00~19:00		空手 幼年クラス 18:00~19:00	キッズ ブラジリアン柔術 高学年クラス 18:00~19:00			
19:00	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	ブラジリアン柔術 19:00~20:00	
20:00							
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 22:00						
23:00	閉館 22:00						