

小金井道場稽古稽古スケジュール表 (2021年1月から)

	月	火	水	木	金	土	日
6:00	禅道空手 6:00～7:00	禅道空手 6:00～7:00	禅道空手 6:00～7:00	禅道空手 6:00～7:00	禅道空手 6:00～7:00		
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							
13:00						空手 幼年クラス 12:30～13:30	
14:00						空手 低学年クラス 13:40～14:40	ブラジリアン柔術 13:30～14:30
15:00						空手 高学年クラス 14:50～15:50	MMA 14:45～15:45
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 16:00～17:00	
17:00	空手 低学年クラス 16:40～17:40		空手 高学年クラス 16:40～17:40	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 高学年クラス 17:30～18:30	
18:00	空手 高学年クラス 17:50～18:50		空手 幼年クラス 17:50～18:50	キッズ ブラジリアン柔術 低学年クラス 17:50～18:50			
19:00	MMA 19:00～20:00	キックボクシング 19:00～20:00	禅道空手 19:00～20:00	ブラジリアン柔術 19:00～20:00	禅道空手 19:00～20:00	ブラジリアン柔術 19:00～20:00	
20:00	閉館 20:00						
21:00							
22:00							
23:00							