

小金井道場稽古スケジュール表 (2022年1月から)

	月	火	水	木	金	土	日
6:00			MMA 6:00~7:00		禅道空手 6:00~7:00		
7:00			MMA 7:00~8:00				
8:00							
9:00							禅道空手 中学生クラス 9:20~10:20
10:00						禅道空手 一般クラス 9:45~10:45	
11:00						禅道空手 一般クラス 11:00~12:00	禅道空手 一般クラス 10:30~12:00
12:00						空手 幼年クラス 12:30~13:30	
13:00							ブラジリアン柔術 13:30~14:30
14:00						空手 小学2年生以上 (小金井一中) 14:00~15:30	MMA 14:45~15:45
15:00	空手 幼年クラス 15:30~16:30		空手 低学年クラス 15:30~16:30		空手 幼年クラス 15:30~16:30		
16:00							
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 16:50~17:50	空手 低学年クラス 16:40~17:40	キッズ ブラジリアン柔術 合同クラス 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 高学年クラス 18:00~19:00	空手 高学年クラス 17:50~18:50		
19:00			禅道空手 中学生クラス 19:00~20:00		禅道空手 中学生クラス 19:00~20:00	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		ブラジリアン柔術 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 一般クラス 20:10~21:40	ブラジリアン柔術 20:45~21:45	禅道空手 一般クラス 20:10~21:40		
22:00	閉館 22:00						
23:00							

※土曜日の小金井一中が学校行事等で使用できない時は、小金井道場にて稽古いたします。