

道場練習時間スケジュール

蒲生(旧京橋)道場 都島道場 旭道場 中央区大江道場 宝塚御殿山道場

月	火	水	木	金	土
蒲生道場 中央区大江道場	都島道場	蒲生道場 旭道場	都島道場	蒲生道場 宝塚御殿山道場	都島道場
ボディーメイキング 45 レディース オンリー 12:15-13:00	ボディーメイキング 45 レディース オンリー 14:15-15:00	ボディーメイキング 45 レディース オンリー 12:15-13:00	ボディーメイキング 45 レディース オンリー 14:15-15:00		
幼児&ファミリーコース 13:15-14:05	幼児&ファミリーコース 15:30-16:20	幼児&ファミリーコース 13:15-14:05	幼児&ファミリーコース 15:30-16:20		
中央区大江道場 16:00-17:00	少年部 17:00-18:00	旭道場 16:00-17:00	少年部 17:00-18:00	宝塚御殿山道場 一部稽古 16:00-17:00	少年部 17:00-18:00
少年部 18:00-19:00	ボディーコンディショニング 45 18:20-19:10	少年部 18:00-19:00	ボディーコンディショニング 45 18:20-19:10	宝塚御殿山道場 二部稽古 英会話コース 17:15-18:15	英語でカラテ 英会話コース 18:15-19:15
ボディーコンディショニング 45 19:10-19:55	一般 壮年部 19:30-20:30	ボディーコンディショニング 45 19:10-19:55	一般 壮年部 19:30-20:30		一般 壮年部 19:30-20:30
一般 壮年部 20:00-21:00	ボディーケア 45 20:45-21:30	一般 壮年部 20:00-21:00	ボディーケア 45 20:45-21:30	一般 壮年部 20:00-21:00	

※ 練習時間が変更される事もありますので、予めご了承下さい。