

上溝本部道場スケジュール(上溝6-10-3)

大野道場生・座間道場生も出席出来ます。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|------------------------|----|----------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------|----|
| 16時 | 開館16:00～ 自主トレ | 休館 | 開館16:00～ 自主トレ | | 開館16:00～ プライベートレッスン (自主トレ可) | | 休館 |
| 17時 | 16:30～17:30 少年クラスⅠ | | 16:30～17:30 少年クラスⅠ | | 17:00～18:00 少年実戦基礎クラス | | |
| | 17:45～18:45 少年クラスⅡ | | 17:45～18:45 少年クラスⅡ | 開館18:00～ 自主トレ | 18:15～19:15 少年実戦クラス | 開館18:00～ 自主トレ | |
| 18時 | 19:00～19:30 少年実戦クラス | | 19:00～19:30 少年実戦クラス | | 自主トレ | 19:00～20:00 一般クラス | |
| 19時 | 自主トレ | | 自主トレ | 自主トレ | | | |
| 20時 | 20:00～21:00 一般クラス | | 20:00～21:00 一般クラス | 20:00～21:00 一般初級クラス | 20:00～21:00 型・護身クラス | 20:15～21:15 一般実戦クラス | |
| | 21:15～21:45 一般実戦クラス | | プライベートレッスン (自主トレ可) 閉館22:00 | 21:15～21:45 一般実戦クラス | 21:15～21:45 サーキットクラス | 自主トレ 閉館22:00 | |
| 21時 | | | | | | | |

※上溝道場の閉館時間は22:00です。

※プライベートレッスンは、30分～45分の指導になります。