

上溝本部道場スケジュール（上溝 6-10-3）

大野道場生も出席できます。 **駐車場・トレーニング器材完備！**

※水曜日は 13：15～開館いたします。

※水曜日の 13：30～14：30 まで TRX シェイプクラスを行います。

	月	火	水	木	金	土	日
15時 15分 30分 45分		休館	TRX シェイプクラス後 16：00 まで一旦閉館				休館
16時 15分 30分 45分	開館 16：00～ マンツーマン レッスン		16：00～16：40 親子コア体操		開館 16：00～ マンツーマンレッスン		
17時 15分 30分 45分	17：00～18：00 少年クラス		17：00～18：00 少年クラス		17：00～18：00 少年初級クラス		
18時 15分 30分 45分	18：00～18：30 少年型クラス		18：00～18：30 少年実戦クラス		18：15～18：30 少年実戦クラス	開館 18：00～ 自主トレ可	
19時 15分 30分 45分	自主トレ可		自主トレ可	開館 19：00～ 自主トレ可		19：00～20：00 合同クラス	
20時 15分 30分 45分	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	19：30～21：00 一般実戦クラス	自主トレ可	
21時 15分 30分 45分	21：15～21：45 一般実戦クラス		21：15～21：45 一般体幹トレーニングクラス	21：15～21：45 一般実戦クラス	22：00 まで マンツーマンレッスン 自主トレ可	閉館 21：00	
	閉館 22：00～		閉館 22：00～	閉館 22：00～	閉館 22：00～	閉館 22：00～	

※上溝道場の閉館時間は 22：00 です。