

# 上溝本部道場スケジュール（上溝 6-10-3）

大野道場生・座間道場生も出席できます。 **駐車場・トレーニング器材完備！**

	月	火	水	木	金	土	日	
15時		休館					休館	
15分								
30分								
45分				開館 15:45 ~				
16時	開館 16:00 ~			16:00 ~ 16:50 親子コア体操		開館 16:00 ~		
15分	マンツーマン レッスン					マンツーマン レッスン		
30分								
45分								
17時	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			
15分								
30分								
45分								
18時	18:00 ~ 18:30 少年実戦クラス		18:00 ~ 18:30 少年型クラス			開館 18:00 ~ 自主トレ可		
15分								
30分					18:15 ~ 19:30 少年実戦クラス			
45分								
19時				開館 18:00 ~ 自主トレ可		19:00 ~ 20:00 合同クラス		
15分								
30分								
45分								
20時	20:00 ~ 21:00 一般クラス		20:00 ~ 21:10 一般クラス	20:00 ~ 21:00 一般初級クラス		自主トレ可 閉館 21:00		
15分								
30分					20:30 ~ 21:30 一般実戦初級クラス			
45分								
21時	21:15 ~ 21:45 一般型クラス		マンツーマン レッスン 自主トレ可	21:15 ~ 21:45 一般補習クラス				
15分								
30分								
45分								

※上溝道場の閉館時間は 22:00 です。