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！

※登録制。
※中学生は、青少年強化クラスか成人強化クラスのどちらかを選択して出席可能とします。

	月 開館16：00～	火	水 開館16：00～	木 開館19：00～	金 開館16：00～	土 開館18：30～	日
15時 15分 30分 45分		休　館		休　館			休　館
16時 15分 30分 45分	マンツーマン レッスン 自主トレ可		マンツーマン レッスン 自主トレ可		マンツーマン レッスン 自主トレ可		
17時 15分 30分 45分	17：00～18：00 青少年クラス （幼年・小学生・中学生）		17：00～18：00 青少年クラス （幼年・小学生・中学生）		17：00～18：00 合同初級クラス （幼年・小中高生・成人・壮年）		
18時 15分 30分 45分	自主トレ可 18：15～19：45		自主トレ可 18：15～19：45		18：30～19：30 青少年強化クラス （幼年・小学生・中学生）		
19時 15分 30分 45分						19：00～20：00 合同クラス （幼年・小中高生・成人・壮年）	
20時 15分 30分 45分	20：00～21：00 成人クラス （中高生・成人・壮年）		20：00～21：00 成人クラス （中高生・成人・壮年）		20：00～21：00 成人強化クラス （中高生・成人・壮年）		
21時 15分 30分 45分						閉　館	

※上溝道場の閉館時間は 22：00 です。