

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！**

	月 開館16：00～	火	水 開館16：00～	木 開館19：00～	金 開館16：00～	土 開館18：00～	日
15時 15分 30分 45分		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 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 少年フルコンタクト 組手クラス (現在休止中)		18：00～18：30 少年フルコンタクト 組手クラス (現在休止中)			自主トレ可	
19時 15分 30分 45分	自主トレ可		自主トレ可	自主トレ可	18：30～19：30 少年強化クラス	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 壮年女子クラス	20：00～21：00 一般初級クラス	自主トレ可 閉館 21：00	
21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	自主トレ可	マンツーマン レッスン 自主トレ可		

※上溝道場の閉館時間は 22：00 です。