三軒茶屋道場　時間割表

開館時間
平　日：１２：００～２４：００
土曜日：　９：３０～２２：００
日曜日：１０：３０～２２：００
祝祭日：１４：００～２２：００（自主稽古のみ）
※土日、祝祭日は審査･試合などで休館となる場合がありますのでご注意ください。

受付カウンター
平　日：１３：００～２１：００
土曜日：１０：００～１７：００
日曜日：１０：３０～１５：００
祝祭日：なし
※入会申込み･商品購入・各種届出・お申込みは受付け時間内にお願いします。

	月	火	水	木	金	土	日
08:45						幼年クラス（※保護者見学可）8:40－9:30（里山･藤倉）	
9:00							
9:15							幼年クラス（※保護者見学可）9:30－10:15（藤倉･山西･紺野）
9:30						少年初級クラス 9:40－10:40（里山･藤倉）	
9:45							
10:00							
10:15							
10:30						少年体力･受け返しクラス 10:45～11:35（里山･藤倉）	
10:45							
11:00				健康空手体操 11:00－12:00（加藤）			少年クラス 11:00－12:00（藤倉･佐藤･紺野）
11:15							
11:30							
11:45						少年スパーリング･ミットクラス 11:40－12:30（里山･藤倉）	
12:00							
12:15							親子クラス 12:15－13:15（藤倉･佐藤）
12:30							
12:45							
13:00						一般クラス 13:00－14:30（里山）	
13:15							
13:30	一般クラス 13:30－15:00（橋本）		一般クラス 13:30－15:00（橋本）				
13:45							
14:00							一般クラス 14:00－15:30（橋本）
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30		幼年クラス（保護者見学可）15:30－16:15（田口･藤倉）	幼年クラス（保護者見学可）15:30－16:15（田口）	幼年クラス（保護者見学可）15:15－16:00（田口･藤倉）	幼年クラス（保護者見学可）15:15－16:00（田口）		
15:45							
16:00							
16:15	幼年少年初級クラス（保護者見学可）16:00－17:00（田口･藤倉）						
16:30		少年型クラス 16:40－17:40（田口･藤倉）	少年クラス 16:30－18:00（田口）	少年ミットクラス 16:30－17:30（藤倉）	少年クラス 16:30－17:30（田口）		
16:45							
17:00						初心者クラス 17:00－18:30（水品）	
17:15	幼年･少年中級クラス 17:15－18:15（藤倉）						
17:30							
17:45					高学年･中学生クラス 17:45－18:45（田口）		
18:00		少年試合クラス 17:50－19:20（藤倉）					
18:15			少年技術クラス 18:15－19:15（田口）				
18:30	小･中学生選抜クラス 18:30－20:00（藤倉）			小･中学生選抜クラス 18:30－20:00（藤倉）			
18:45							
19:00							
19:15					一般ミット＆ライトスパークラス 19:00－20:00（田口）		
19:30		一般ミット＆ライトスパークラス 19:30－20:30（田口）	型クラス 19:30－20:30（田口）			帯研 テクニカルセミナー 19:00－21:00（田口･長嶺）	
19:45							
20:00							
20:15				試合初級クラス 20:15－21:45（近藤）			
20:30	試合クラス 20:30～21:30（尾崎）				支部長クラス 20:30－22:00（田口）		
20:45			一般クラス 20:45－21:45（山西）				
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							