

粕江/成城道場 時間割表(20201102~)

成城道場 時間割表(週1日)

火

幼-小6クラス
16:45-18:00
(荒井)

○休館日
祝祭日および、行事のある日

粕江道場時間割表(週6日) (OL=オンライン稽古)

月	水	木	金	土	日
					親子クラス 10:00-10:45 (荒井)
				ひよこクラス 13:00-13:30 (荒井)	幼-小6クラス 11:00-12:15 (荒井)
少年OLクラス 16:00-16:30 (荒井)	ひよこクラス 16:00-16:30 (荒井)	幼-小2クラス 16:00-17:00 (荒井)		少年OLクラス 13:45-14:15 (荒井)	一般基本クラス 13:00-(20-30分) (荒井)
幼-小2クラス 16:45-17:45 (荒井)	幼-小6クラス 16:45-18:00 (荒井)	小2-小6クラス 17:15-18:15 (荒井)		幼-小6クラス 14:30-15:45 (荒井)	ミット打込(10-20分)
小2-小6クラス 18:00-19:00 (荒井)	少年OLクラス 18:15-18:45 (荒井)	少年OLクラス 18:30-19:00 (荒井)		一般基本クラス 16:00-(20-30分) (荒井)	受け返し&スパージング (15-30分)
一般基本クラス 19:30-(20-30分) (荒井)		一般基本クラス 19:30-(20-30分) (荒井)	一般基本クラス 19:00-(20-30分) (荒井)	ミット打込(10-20分)	
ミット打込(10-20分)		ミット打込(10-20分)	ミット打込(10-20分)	受け返し&スパージング (15-30分)	
受け返し&スパージング (15-30分)		受け返し&スパージング (15-30分)	受け返し&スパージング (15-30分)		

クラス稽古時間外で指導員が道場にいる時間は自主稽古可能