

小金井道場稽古スケジュール表 (2024年7月から)

	月	火	水	木	金	土	日
6:00			MMA 6:00～7:00				
7:00			MMA 7:00～8:00				
8:00							
9:00						禅道空手 一般クラス 9:00～10:30	禅道空手 中学生クラス 9:20～10:20
10:00							
11:00						空手少年部 幼年クラス 11:00～12:00	禅道空手 一般クラス 10:30～12:00
12:00						空手少年部 小学1年生クラス 12:10～13:10	
13:00							ブラジリアン柔術 13:30～14:30
14:00						空手少年部 小学2年生以上 (小金井一中) 14:00～15:30	MMA 14:45～15:45
15:00			空手少年部 低学年クラス 15:30～16:30				
16:00	空手少年部 合同クラス 16:20～17:35				空手少年部 合同クラス 16:20～17:35		
17:00		空手少年部 合同クラス 17:00～18:30	空手少年部 高学年クラス 16:40～17:40				
18:00	空手少年部 合同クラス 17:40～18:55		空手少年部 幼年クラス 17:50～18:50	キッズ ブラジリアン柔術 18:00～19:00	空手少年部 合同クラス 17:40～18:55	キッズ ブラジリアン柔術 17:30～18:30	
19:00			禅道空手 中学生クラス 19:00～20:00		禅道空手 中学生クラス 19:00～20:00	ブラジリアン柔術 19:00～20:00	
20:00	MMA 19:30～20:30	キックボクシング 19:30～20:30		ブラジリアン柔術 19:30～20:30			
21:00	MMA 20:45～21:45	キックボクシング 20:45～21:45	禅道空手 一般クラス 20:10～21:40	ブラジリアン柔術 20:45～21:45	禅道空手 一般クラス 20:10～21:40		
22:00	閉館 22:00						
23:00	閉館 22:00						

※土曜日の小金井一中が学校行事等で使用できない時は、小金井道場にて稽古いたします。