小金井道場稽古スケジュール表　（2026 年 12 月から）

	月	火	水	木	金	土	日、祝日
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							禅道空手 一般クラス 10:30～12:00
12:00	休館日					空手少年部 幼年クラス 12:00～13:15	空手少年部 合同クラス 12:15～13:15
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 高学年クラス 16:40～17:40		空手少年部 合同クラス 16:20～17:35	キッズ ブラジリアン柔術 16:15～17:15	MMA テクニック 16:00～17:00
17:00		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	
18:00							
19:00			禅道空手 中学生クラス 19:00～20:00	ブラジリアン柔術 19:30～20:30	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		キックボクシング 20:10～21:40	禅道空手 一般クラス 20:10～21:40		MMA 20:10～21:40		
21:00				ブラジリアン柔術 20:45～21:45			
22:00	閉館　22:00						
23:00							

※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。

※月曜（休館日）以外の平日の祝日は日曜と同じスケジュールで行います。