

# ★週間プログラム★

【教】…定期教室 【個】…個人利用

R5.11.1

曜日\時間		午前 9:00~12:00	午後1 12:10~15:10	午後2 15:20~18:20	夜間 18:30~21:30
月曜日	柔道場	団体利用	【個】体力作りヨガ 13:15~14:30	団体利用	【個】空手道
	剣道場	【教】ヨガ ①9:15~10:30 ②10:45~12:00	団体利用	団体利用	【個】なぎなた
火曜日	柔道場	【教】幼児スポーツ ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	【個】個人利用 (種目自由)	【教】柔道 18:00~19:15	【個】柔道・合気道
	剣道場	【個】女性剣道	【個】なぎなた	【教】剣道 17:00~18:30	【個】剣道
水曜日	柔道場	<b>団体利用</b>			
	剣道場				
木曜日	柔道場	【教】ピラティス ①9:15~10:30 ②10:45~12:00	【個】個人利用 (種目自由)	【教】柔道 18:00~19:15 【教】少林寺拳法 18:00~19:00	【個】柔道・少林寺拳法
	剣道場	【個】個人利用 (種目自由)	【個】個人利用 (種目自由)	団体利用	【個】剣道
金曜日	柔道場	団体利用	【教】はじめての太極拳 13:00~14:30	団体利用	団体利用
	剣道場	団体利用	団体利用	【教】スポーツチャンバラ 16:00~17:00	団体利用
土曜日	柔道場	【個】個人利用 (種目自由)	【個】個人利用 (種目自由)	【教】合気道 17:00~18:20	【個】柔道・合気道
	剣道場	【個】剣道	団体利用	【個】なぎなた 【教】なぎなた 15:30~16:30 【教】少林寺拳法 18:00~19:00 【教】空手道 18:00~19:30	【個】少林寺拳法 空手道
日曜日	柔道場	<b>団体利用</b>			
	剣道場				