

★週間プログラム★

【教】…定期教室 【個】…個人利用

R8.4.1

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 9:30~10:30 【教】骨盤ケアバランスボール 10:45~11:35	【個】個人利用 (種目自由)	団体利用	【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	団体利用	団体利用	【教】スポーツBUDO &めざせバク転 ①16:00~16:50 ②17:00~17:50	団体利用
	剣道場	団体利用			
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】少林寺拳法 18:30~19:30	【個】柔道・少林寺拳法 【教】柔道 18:30~19:30
	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】養生功・24式太極拳 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 16:30~18:00	【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】空手道 18:00~19:30	【個】少林寺拳法 空手道
日曜日	柔道場	団体利用			
	剣道場				