

新極真会東京武蔵野吉祥寺支部 本部道場 稽古タイムスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
10:00							
					10:30～12:00 レディース・クラス (男性参加も可)		10:30～12:00 ジュニア・一般 合同クラス
11:00	11:00～12:00 ジュニア・一般 合同クラス						
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
							15:30～17:00 ジュニア選手クラス
16:00		月曜日 休館日	16:15～17:15 キッズクラス (5歳～2年生)	16:15～17:15 キッズクラス (5歳～2年生)	16:00～16:45 ベビーキッズクラス	16:15～17:15 キッズクラス (5歳～2年生)	
17:00							
			17:30～19:00 ジュニアクラス (3年生以上)	17:30～19:00 ジュニア選手クラス	17:30～19:00 ジュニアクラス (3年生以上)	17:30～19:00 ジュニアクラス (3年生以上)	
18:00							
19:00							
			19:30～21:00 一般クラス	19:30～21:00 ビギナー・健康クラス (初心者以外でも参加可能)	20:00～22:00 鍛練クラス	19:30～21:00 一般クラス	
20:00							
21:00							
22:00							

※各種大会、行事がある日は休館となります。

※毎週月曜日と祝祭日は休館日です。※月曜休館日と祝祭日・振替休日が重なった場合は、前日か翌日のどちらかが、振替休館日になる場合があります。