

高雄道場 タイムスケジュール 2024.6.17-

	月 和泉中央	火 岸和田	火 和泉中央	水 岸和田	木 和泉中央	金 岸和田	金 和泉中央	土 岸和田	土 和泉中央	日 岸和田	日 和泉中央
9:00											
10:00											
11:00	10:00 ▶ 11:00 K-1基礎 (ミットクラス)			10:30 ▶ 11:45 朝空手					9:00 ▶ 10:00 少年部初級		
12:00	11:30 ▶ 13:00 はじめての アシュタンガヨガ								10:15 ▶ 11:30 少年部 中級 A		10:15 ▶ 11:30 日曜空手
13:00									10:15 ▶ 11:30 一般部 中級 B		
14:00									11:30 ▶ 12:00 少年部一般部上級		
15:00								14:30 ▶ 15:30 バク転教室			
16:00											
17:00	17:00 ▶ 18:00 少年部初級			17:00 ▶ 18:00 少年部初級				16:00 ▶ 17:00 少年部初級	16:00 ▶ 18:00 カポエイラ		16:00 ▶ 18:00 カポエイラ
18:00	18:00 ▶ 19:15 ジュニア中級 15分トレ B	18:00 ▶ 19:15 少年部中級	18:00 ▶ 19:15 ジュニア中級	18:00 ▶ 19:15 少年部中級	18:00 ▶ 19:15 ジュニア中級 15分トレ B (小学生 & 中学生)	18:15 ▶ 19:30 ジュニアクラス (小学生 & 中学生)	18:00 ▶ 19:15 ジュニアクラス (小学生 & 中学生)	17:00 ▶ 18:15 少年部中級		17:00 ▶ 18:15 日曜空手	18:15 ▶ 18:45 少年部上級 & 一般部上級
19:00	19:15 ▶ 19:45 ジュニア上級	19:15 ▶ 19:45 少年部上級	19:15 ▶ 19:45 ジュニア上級	19:15 ▶ 19:45 少年部上級	19:15 ▶ 19:45 ジュニア上級	19:30 ▶ 20:00 ジュニア上級	19:15 ▶ 19:45 ジュニア上級	18:15 ▶ 18:45 少年部上級			
20:00	19:45 ▶ 20:15 K-1キッズ B				19:45 ▶ 20:45 K-1基礎			19:00 ▶ 20:30 一般部 選手クラス			
21:00	20:00 ▶ 21:15 一般部 A	20:00 ▶ 21:30 一般部 選手クラス									
22:00	21:15 ▶ 22:15 K-1基礎				20:45 ▶ 22:00 バク転教室 A						
					21:00 ▶ 22:00 陰ヨガ B						

* バク転教室・体操キッズ・アシュタンガヨガ・陰ヨガ・カポエイラは月会費とは別料金で、都度払いで参加できます。

* 15分トレは、ワンコイン500円で体験できます！

熊取支部：

木曜日
少年部19:00-20:00
一般部20:00-21:00

高石支部：

金曜日
少年部一般部合同
19:00-20:15

泉南支部：

土曜日
少年部一般部合同
10:15-11:30