

池袋本部・クラススケジュール

文京区公共施設

オンラインクラス

時刻	日	月	火	水	木	金	土	祝日	火	金	火	木
9:00												
10:00										女性クラス 型・技術・組手 10:00~11:00		
11:00												
12:00												
13:00	システムクラス 呼吸&コンディショニング 13:00~14:00											
14:00	システムクラス 武術クラス 14:00~15:30							その日のクラス 14:00~16:00				
15:00												
16:00												
17:00												
18:00		開館 18:30	開館 18:30	開館 18:30	開館 18:30	開館 18:30	開館 18:30		開館 18:30	開館 18:30		
19:00		超基本クラス 養生法・型・鍛練 19:00~19:50	基本クラス 型・鍛練・技術 19:00~21:00	システムクラス 19:00~21:00	基本技術クラス 対練・技術 19:00~20:00	基本クラス 型・鍛練・技術 19:00~21:00	菊野クラス 型・鍛練・組手 19:00~21:00		菊野クラス 型・鍛練・組手 19:00~21:00	雌ツヨ空手道場 型・対練・技術 19:00~21:00		オンライン 養生クラス 19:00~19:50
20:00		基本クラス 型・鍛練・技術 20:00~21:00			強化クラス ミット・スパーリング 基礎トレ 20:10~21:00							オンライン 鍛練クラス 19:40~20:20
21:00		フリースペース 21:00~21:45	フリースペース 21:00~21:45	フリースペース 21:00~21:45	フリースペース 21:00~21:45	フリースペース 21:00~21:45	フリースペース 21:00~21:45		閉館 21:30	閉館 21:30	オンライン システムクラス 月毎のテーマ 21:00~22:00	オンライン 技術クラス 20:25~21:00
22:00		閉館 22:00	閉館 22:00	閉館 22:00	閉館 22:00	閉館 22:00	閉館 22:00					