

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 | |
| 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 | | | | | |