

岡澤道場☆湘南本部 大船道場 (2)

見学随時・無料体験(土) 実施中

	(月)		(火)	(水)	(木)		(金)	(土)		(日)	
	3階	4階	3階	3階	3階	4階	3階	3階	4階	3階	
9:00								9時Open			9:00
10:00								少年レスリング 進藤	10時Open	10時Open	10:00
11:00								レディーススキップ 松代	少年跆拳道 岡澤	成年(+親子) 岡安	11:00
12:00							12時Open		体操/山本		12:00
13:00							成年跆拳道 山口	キッククラス 松代	成年跆拳道 芹澤		13:00
14:00							14時Close	親子跆拳道 芹澤	成年合気道 時田		14:00
15:00								清掃の時間 芹澤	少年合気道 時田		15:00
16:00								16時Close			16:00
17:00	17時Open				17時Open						17:00
18:00	自由練習 岡澤	少年跆拳道 岡澤			自由練習 岡澤	少年跆拳道 岡澤		18時Open			18:00
19:00			19時Open	19時Open		組手/岡澤	19時Open				19:00
20:00	キックボクシング + テコントー 尾登		ミットクラス + Free 進藤	キックボクシング + テコントー 石田	ミットクラス + Free 武井	成年跆拳道 石田	キックボクシング + テコントー 岡澤	キックボクシング + テコントー 宍戸			20:00
21:00	成年跆拳道 山口		成年跆拳道 石田	キックボクシング 岡澤	成年跆拳道 田部						21:00
22:00	山口		進藤	石田	石田	石田	進藤/秋元	岡澤			22:00
23:00	22時半Close		22時半Close	22時半Close	22時半Close	Close	22時半Close	22時半Close			23:00
支部道場	大船道場(本部メンバー)の参加可能な支部クラス										参加可
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)				
	茅ヶ崎支部/中村 隔週18-21時	藤沢/岡澤 17-22時	辻堂/岡澤 18-22時		秋葉原/石田 毎週20-22時	遠藤支部/中村 毎週13-15時					