

石神井道場 稽古時間表 [TEL] 03-3904-9399 ※月曜・日曜・祝日は休館です。 木曜は大泉教室。

月	火	水	木	金	土	日(祝日)
	PM4:10~PM9:30	PM4:10~PM9:30	PM3:40~PM8:30	PM4:10~PM9:30	PM3:40~PM9:00	
休 館 日	(日高)	(河元)	(大泉教室・河元)	(日高)	(河元)	日 曜 ・ 祝 日 は 休 館 日
	幼年部 (幼年部~小学2年生) 4:30~5:30	少年部 (小学1年生~3年生) 4:30~5:30	幼年部~少年部 (幼年~小学2年生) 4:00~5:00	少年部 (幼年部~小学2年生) 4:30~5:30	幼年部 (幼年部~小学2年生) 4:00~4:50	
	少年部 (小学3年生以上) 5:30~6:30	少年部 (小学4年生以上) 5:30~6:30	幼年部~少年部 (小学3年生~中学生) 5:15~6:15	少年部 (小学3年生以上) 5:30~6:30	少年部 (小学3年生以上) 5:00~6:00	
	一般部クラス 7:00~8:30	一般部クラス 7:00~8:30	一般部クラス 7:00~8:30	一般部クラス 7:00~8:30	一般部クラス (基本・移動・型) 7:00~8:00	
					一般部クラス (ミット・スパーリング) 8:00~9:00	

◆石神井道場だけでなく光が丘道場・大泉教室(木曜日)でも稽古できます◆