

岡澤道場 大船本部☆サイクロンジム 2018年12月～

	(月)		(火)	(水)		(木)		(金)		(土)		(日)	
	3Fジム	4F道場	3Fジム	3Fジム	4F道場	3Fジム	4F道場	3Fジム	4F道場	3Fジム	4F道場	3Fジム	
10:00				10:00 Open						9:30 Open		10:00 Open	10:00
11:00				Open Space ジムトレーニング						キッククラス 10:00-11:00	未-小5 テコンド 10:00-11:00	Open Space	11:00
12:00				キッククラス 11:00-12:00						ちびっこ武道 11:15-12:00	試合前 組手	小-一般テコンド 10:30-11:30	12:00
13:00				一般中高テコンド 12:00-13:00							小5-中 テコンド 11:30-12:30	大会の日 休館	12:00
14:00										テコンド- 選手クラス (小中)	一般 + 中高生 テコンド- 12:30-14:00	12:00 Close	13:00
15:00										テコンド- 選手クラス (一般+中高)	未小中 合気道 14:00-15:00	日本代表選手 練習会	14:00
16:00										指導育成	一般 合気道 15:00-16:00	国際大会前毎週 個人戦・団体戦	15:00
17:00	16:30 Open	16:30 Open	16:30 Open	16:30 Open	16:30 Open	16:30 Open	16:30 Open	16:30 Open	16:30 Open			世界チャンピオン 育成クラス (日本代表のみ)	16:00
18:00	Open Space ジムトレーニング	未小中テコンド 17:00-18:00	Open Space ジムトレーニング	Open Space ジムトレーニング	未小中テコンド 17:00-18:00	Open Space ジムトレーニング	未小中テコンド 17:00-18:00	Open Space ジムトレーニング	未小中テコンド 17:00-18:00	Open Space ジムトレーニング	未小中テコンド 17:00-18:00		17:00
19:00		小中 選手 希望者 終了自由					小中 選手 希望者 終了自由						18:00
20:00	キックボクシング ミット&ジムトレ		レディースキック 19:30-20:30	キックボクシング ミット&ジムトレ			レディースキック 19:30-20:30	キックボクシング ミット&ジムトレ	キックボクシング ミット&ジムトレ				19:00
21:00	一般中高テコンド 20:30-21:30		キックボクシング ミット&ジムトレ	一般中高テコンド 20:30-21:30			未小中～一般 合気道 19:00-20:30	一般中高テコンド 19:30-20:30	キックボクシング ミット&ジムトレ				20:00
22:00	キックボクシング 選手練習		キックボクシング 選手練習				一般 + 中高生 テコンド- 20:30-22:00		キックボクシング 選手練習				21:00
	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close	22:30 Close		22:00
	3Fジム	4F道場	3Fジム	3Fジム	4F道場	3Fジム	4F道場	3Fジム	4F道場	3Fジム	4F道場	3Fジム	
藤沢支部			藤沢 17-22時 キッズ～一般	辻堂 18-22時 キッズ～一般						遠藤 9-11時 キッズ～一般			参加可

\* オープン(営業)時間内：見学はご自由に来場下さい。 \* 入会ご希望の方：無料 体験練習を承ります。『(月)(火)(木)(土)(日)全ての時間、(水)(金)キッククラス』 要予約 **0467-46-6869**

\* キックボクシング：スタッフと共にミット・スパー・ジム練習(サンドバッグ・マシンジム)等 お楽しみ下さい。 \* Open Space：スタッフのもと ご自由にお好きな練習(サンドバッグ・マシンジム)をお楽しみ頂けます。

\* ちびっこ = 4才 - 未 = 未就学児 5才 - 小 = 小学生 ・ 中 = 中学生 ・ 高 = 高校生 ・ 一般 = 社会人 ・ レディース = 女性 ・ キッククラス = 12才 - 選手クラス = 自由参加 ・ プロ&日本代表 = 選抜選手のみ