

岡澤道場 大船本部☆サイクロンジム 2017年7月1日-

	(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	
7:00				6:00 Open									7:00
8:00				朝練テコンド 7:00-8:00									8:00
9:00				Open Space ジムトレーニング									9:00
10:00				9:30 Close						9:30 Open		10:00 Open	10:00
11:00										レディースキック 10:00-11:00	未-小5テコンド 10:00-11:00	ジムトレーニング	11:00
12:00										ちびっこ武道 11:15-12:00	小中 選手	小-一般テコンド 10:30-11:30	12:00
13:00										Open Space ジムトレーニング	小5-中テコンド 11:30-12:30	大会時: 休館	13:00
14:00										テコンド 一般 選手コース	中高~一般 テコンド-	テコンド-	14:00
15:00										14:00-15:30	未小中 合気道 14:00-15:00	日本代表 選抜練習会	15:00
16:00										15:30-坂道D	一般 合気道 15:00-16:00	国際大会前毎週 個人戦・団体戦	16:00
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	指導育成 16:00-17:00		世界チャンピオン 育成クラス	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	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				18:00
19:00		中学生 -18:30 小中選手-19:00								キッククラス 18:30-19:30			19:00
20:00			レディースキック 19:30-20:30							レディースキック 19:30-20:30	未小中~一般 合気道 19:00-20:30		20:00
21:00	一般テコンド- 20:30-21:30		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			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	キックボクシング 選手コース 19:30- アップ 20:00-21:30		21:00
22:00													22:00
23:00				テコンド 式キック 22:00-22:45						テコンド 式キック 22:00-22:45			23:00
24:00	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	23:00 Close	24:00
	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: 見学は自由にご来場下さい。 * 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。
 * 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 ・ 小中 組手 = 組手は自由参加です。師範・指導員のもと、組手やサンドバッグ練習をします。