

岡澤道場 大船本部☆サイクロンジム タイム スケジュール

	(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 小-一般テコンド 10:30-11:30	11:00
12:00										ちびっこ武道 11:15-12:00	小中 組手 11:30-12:30	大会時: 休館	12:00
13:00										Open Space ジムトレーニング	中高~一般 テコンド 12:30-14:00	12:00 Close	13:00
14:00										トレーニングクラス 14:00-15:00	未小中 合気道 14:00-15:00	テコンド- 日本代表 選抜練習会	14:00
15:00										指導育成 15:00-16:00	一般 合気道 15:00-16:00	国際大会前毎週 個人戦・団体戦 世界チャンピオン 育成クラス	15:00
16:00													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				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	Open Space ジムトレーニング			18:00
19:00		中学生-18:30 小中組手-18:30			キッククラス 18:30-19:30				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		一般+中高生 テコンド 20:30-22:00		キックボクシング ミット&ジムトレ		21:00
22:00					テコンド式キック 22:00-22:45				テコンド式キック 22:00-22:45				22:00
23:00													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			24:00
藤沢支部	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	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。