

## クラススケジュール 2017

	月	火	水	木	金	土
10:00	CLOSE	休館日	CLOSE	CLOSE	CLOSE	ハタヨガ 10:00～11:15 Mayumi先生
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	幼年クラス 16:30～17:15			幼年クラス 16:30～17:15		
17:00						
17:30						
18:00	少年クラス 17:40～18:40			少年クラス 17:40～18:40		一般クラス(空手) 17:40～19:00
18:30						
19:00						フリートレーニング
19:30						
20:00	一般クラス(キック) 19:30～21:00		一般クラス(空手) 19:30～21:00	レディースキッククラス 19:45～20:45	一般クラス(空手) 19:30～21:00	
20:30						CLOSE
21:00						
21:30	CLOSE					

○祝祭日はお休みとなります \*ヨガクラスは祝日も開講

クラス	曜日・時間	備考
幼年クラス(3歳～6歳)	月・木 16:30～17:15	
少年クラス(小1～小6)	月・木 17:40～18:40	サポーター必須
合同クラス(3歳～小6)	土 14:30～15:30	
組手クラス(3歳～小6)	土 16:00～17:00	サポーター必須
一般クラス(中学生以上)	月・水・金 19:30～21:00 土 17:40～19:00	水・金・土は空手衣着用 月は空手衣無し
レディースキッククラス(中学生以上女性)	木 19:45～20:45	チケット制
ヨガクラス(中学生以上)	土 10:00～11:15 (ハタヨガ) 土 11:40～12:40 (クンダリーニ)	チケット制 *祝日も開講

\* 施設の安全確保のため、クラス開始20分前以降に入館してください。  
(16:30開始のクラスの場合、16:10以降に入館してください。それ以前の入館は極力ご遠慮願います。)

公式ウェブサイト <http://shuki-karate.com>

公式フェイスブック <http://www.facebook.com/shukikai.karate>

公式ブログ <http://ameblo.jp/tokyu1979>

公式フェイスブック及び公式ブログにて、最新情報や連絡事項を掲載しておりますので、目を通していただけますようお願いいたします。