

## クラススケジュール 2018

	月	火	水	木	金	土				
10:00	CLOSE	休 館 日	CLOSE	CLOSE	CLOSE	ヨガクラス 10:00～11:15 予約制				
10:30										
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										
15:00										
15:30										幼年クラス 14:45～15:30
16:00										
16:30						幼年クラス 16:30～17:15			幼年クラス 16:30～17:15	少年クラス 16:00～17:00
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(キック) 17:40～19:00					
18:30										
19:00					フリートレーニング					
19:30	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					
20:00										
20:30										
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～小1初心者)	月・木 16:30～17:15 土 14:45～15:30	
少年クラス(小1～小6)	月・木 17:40～18:40 土 16:00～17:00	サポーター必須
一般クラス(中学生以上)	月 キッククラス 19:30～21:00 水・金 空手クラス 19:30～21:00 土 キッククラス 17:40～19:00	水・金は空手衣着用 月・土は空手衣無し
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)(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。