

# 高雄道場 タイムスケジュール 2023.8.16-

	月 和泉中央	火 岸和田	火 和泉中央	水 岸和田	木 和泉中央	金 岸和田	金 和泉中央	土 岸和田	土 和泉中央	日 岸和田	日 和泉中央
9:00											
10:00											
11:00	10:15 ▶ 11:15 ミットクラス			10:30 ▶ 11:45 朝空手					9:00 ▶ 10:00 キッズ		10:15 ▶ 11:30 日曜空手
12:00	11:30 ▶ 13:00 はじめての アシュタンガヨガ								10:15 ▶ 11:30 少年部 A 10:15 ▶ 11:30 一般部 B		11:30 ▶ 12:00 少年部上級 & 一般部上級
13:00									11:30 ▶ 12:00 少年部上級		
14:00											
15:00								14:30 ▶ 15:45 少年部			
16:00								15:45 ▶ 16:15 少年部上級			
17:00	17:00 ▶ 18:00 キッズ			17:00 ▶ 18:00 キッズ				16:30 ▶ 17:30 キッズ	16:00 ▶ 18:00 カポエイラ		16:00 ▶ 18:00 カポエイラ
18:00	18:00 ▶ 19:15 少年部	18:00 ▶ 19:15 少年部	18:00 ▶ 19:15 少年部	18:00 ▶ 19:15 少年部	18:00 ▶ 19:15 少年部	18:15 ▶ 19:30 ジュニアクラス (小学生 & 中学生)	18:00 ▶ 19:15 ジュニアクラス (小学生 & 中学生)	17:45 ▶ 18:30 体操キッズ		17:00 ▶ 18:15 日曜空手	18:15 ▶ 18:45 少年部上級 & 一般部上級
19:00	19:15 ▶ 19:45 少年部上級	19:15 ▶ 19:45 少年部上級	19:15 ▶ 19:45 少年部上級	19:15 ▶ 19:45 少年部上級	19:15 ▶ 19:45 少年部上級	19:30 ▶ 20:00 ジュニア上級	19:15 ▶ 19:45 ジュニア上級	18:30 ▶ 19:45 バク転教室			
20:00	20:00 ▶ 21:15 一般部	20:00 ▶ 21:30 一般部上級		20:00 ▶ 21:00 K-1基礎	20:00 ▶ 21:00 K-1基礎						
21:00	21:15 ▶ 22:15 K-1基礎			21:00 ▶ 22:00 一般部	21:00 ▶ 22:00 一般部			20:00 ▶ 22:00 選手クラス			
22:00											

\* バク転教室・体操キッズ・アシュタンガヨガ・陰ヨガ・カポエイラは月会費とは別料金で、都度払いで参加できます。

\* 15分トレは、ワンコイン500円で体験できます！

**熊取支部：**  
木曜日  
少年部19:00-20:00  
一般部20:00-21:00

**高石支部：**  
金曜日  
少年部一般部合同  
19:00-20:15

**泉南支部：**  
土曜日  
少年部一般部合同  
10:15-11:30