

光が丘道場 稽古時間表 [日曜・祝日は休館日] [TEL] 03-3904-9399 [hp] <http://www.k-top.jp>

月	火	水	木	金	土	日
AM11:00~PM10:00	PM10:00~PM10:00	AM11:00~PM10:00	AM11:00~PM10:00	PM10:00~PM6:00	PM1:40~PM9:00	AM10:00~PM5:00
ファイティングフィットネス 11:00~12:00	加圧スタジオ UP FIELD ※AM10:00~PM3:00	ファイティングフィットネス 11:00~12:00	一般健康カラテクラス (一般・女子・健康) 11:00~12:00	加圧スタジオ UP FIELD ※AM10:00~PM4:00		加圧スタジオ UP FIELD ※AM10:00~PM5:00
※PM12:30~PM4:10 まで閉館		幼年部 (幼年部~小学1年生) 3:40~4:30	※PM12:30~PM4:10 まで閉館		※PM12:30~PM4:10 まで閉館	
少年部選手クラス (幼年~小学4年生) 4:30~5:30	少年部 (小学2年生~4年生) 4:30~5:30	幼年・少年部初級クラス (白帯~黄帯) 4:30~5:30	少年部選手クラス (幼年~小学4年生) 4:30~5:30		幼年部 (幼年部~小学1年生) 4:00~4:50	
少年選手クラス (小学5年生以上) 5:30~6:45	少年部 (小学5年生以上) 5:30~6:30	少年部上級クラス (緑帯~黒帯) 5:30~6:30	少年選手クラス (小学5年生以上) 5:30~6:45	少年部 (小学1年生~中学生) 5:00~6:00	少年部 (小学2年生以上) 5:00~6:00	
	パーソナルトレーニング (7:00~8:00)	パーソナルトレーニング (6:45~7:45)	パーソナルトレーニング (7:00~8:00)		一般部クラス (基本・移動・型) 7:00~8:00	
一般部クラス (基本・移動・型) 8:00~9:00	ファイティングフィットネス (壮年35歳以上クラス) 8:30~9:30	一般部クラス 8:00~9:00			一般部クラス (ミット・スパーリング) 8:00~9:00	
一般部クラス (ミット・スパーリング) 9:00~10:00				一般部選手クラス 8:30~10:00		

※高学年・上級のクラスはスペースを要する為見学が出来ません。低学年のクラスは見学出来ますが見学マナーをお守り頂けます様ご協力お願い致します。

※加圧スタジオのお問い合わせは080-4878-0429まで。

※H28年5月16日から