

都島道場

所在地： 大阪市都島区都島本通1-8-17 河合ビル2階

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-----------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---|
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | 幼年・少年クラス (3歳~小6) 12:00~13:00 | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | 幼少年クラス (3歳~小2) 16:45~17:45 | | 幼少年クラス (3歳~小2) 16:45~17:45 | 幼少年クラス (3歳~小2) 16:45~17:45 | | |
| 18:00 | | 少年クラス (小3~小6) 18:00~19:15 | | 少年クラス (小3~小6) 18:00~19:15 | 少年クラス (小3~小6) 18:00~19:15 | | |
| 19:00 | | 強化 ~19:45 | オヤジ・一般 選手稽古 (6年生以上の 茶帯・黒帯) 19:00~21:00 | 強化 ~19:45 | 強化 ~19:45 | | |
| 20:00 | | 一般クラス (6年生以上) 20:00~21:15 | 居残り稽古 21:00~終了まで | 一般クラス (6年生以上) 20:00~21:15 | 黒帯研究会 (茶帯・黒帯) 20:00~21:30 | | |
| 21:00 | オヤジクラス 20:30~22:00 | 居残り稽古 ~終了まで | | 居残り稽古 ~終了まで | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

- ◆ 都島道場・城東道場どちらの道場の稽古に何回でも参加できます。
- ◆ 祝祭日の稽古はお休みです。
- ◆ 稽古開始時間の1時間前に大阪市に警報が発令されている場合、稽古は中止と致します。

城東道場

所在地： 大阪市城東区鴨野東2-1-15 ギャレ鴨野東6階

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|----------------------------------|---|----------------------------------|---|-----------------------|----------------------------------|--|
| 10:00 | | | | | | 朝練 10:00~12:00 ※不定期開催 | |
| 11:00 | | | | | | | ファミリークラス 10:30~12:00 ※月に2~3回開催。開催日はHPにて掲示。 |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | 幼少年クラス (3歳~小2) 14:00~15:00 | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 少年クラス (小3~小6) 15:15~16:30 | |
| 17:00 | 幼少年クラス (3歳~小2) 16:45~17:45 | | 幼少年クラス (3歳~小2) 16:45~17:45 | | | 強化 ~17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 少年クラス (小3~小6) 18:00~19:15 | | 少年クラス (小3~小6) 18:00~19:15 | | | | |
| 20:00 | 強化 ~19:45 | | 強化 ~19:45 | | | | |
| 21:00 | 一般クラス (6年生以上) 20:00~21:15 | | 一般クラス (6年生以上) 19:45~20:45 | | | オヤジ・一般 クラス 20:00~21:15 | |
| 22:00 | 居残り稽古 ~終了まで | | オヤジクラス 21:00~22:00 | | オヤジクラス 20:30~22:00 | 居残り稽古 ~終了まで | |

- ◆ 都島道場・城東道場どちらの道場の稽古に何回でも参加できます。
- ◆ 祝祭日の稽古はお休みです。
- ◆ 稽古開始時間の1時間前に大阪市内に警報が発令されている場合、稽古は中止と致します。