

新極真会 大阪東部支部 鴻池本部道場 スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土
11:00			ボディシェイプ (11:00 ~ 12:00)			
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						スキルアップ ベーシック (16:00 ~ 17:00)
17:00			選手育成クラス (17:00 ~ 18:00)			
18:00		ジュニアクラス (18:00 ~ 19:15)			ジュニアクラス (18:00 ~ 19:15)	スキルアップ アドバンス (17:30 ~ 18:30)
19:00						
20:00		成人部 (20:00 ~ 21:30)			成人部 (20:00 ~ 21:30)	シニア健康増進 (19:30 ~ 20:30)
21:00		自主練			自主練	シニアファイター (21:00 ~ 22:30)
22:00						
23:00						鳥屋原 健 指導員
指導員		阪本晋治 師範	阪本晋治 師範 阪本泰貴 師範代		阪本晋治 師範	阪本泰貴 師範代 安立正雄 先生