

時間割

2017/10～

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00	高等講座 45期			高等講座 45期			中等講座 46期	10:00
11:00	【倉又】			【福井】			【嶋峰】	11:00
12:00								12:00
13:00	プロ養成			プロ復習講座			初等講座 47期	13:00
14:00	旧プロ ～		登録制 自主練習会	旧プロ ～		登録制 自主練習会	【福井】	14:00
15:00	42期			42期				15:00
16:00	体操&自主練習会 15:45～ ～16:30			女性講座 (第2・4)			プロ基礎 43・44期	16:00
17:00				16:00～17:30			【福井】	17:00
18:00								18:00
19:00			中等講座 46期 【倉又】	初等講座 47期 【早川】			朝日 カルチャー ※隔週 第2・4	19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

自主練習等に関してのご注意

- ・ 授業と授業の間の休み時間はどなたでも道場を利用できます
- ・ 3階小道場については2階が授業中でも利用できます
自分の履修済みの講座には自由に参加できます
火曜、金曜日の自主練習は、登録制自由

初等講座生（47期）は で塗り分けられた

水曜日の初等講座（18時半～20時半）と土曜日の初等講座（13時～15時）、

第2・4水曜日の女性講座（16時～17時半）、火・金の自主練習会

および日曜日、第1・3水曜日の体操&自主練習会（15時45分～16時30分）に参加できま

井本整体 東京本部 事務局

