

# 時間割

2018/10～

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00	中等講座 48期 【倉又】			中等講座 48期 【福井】			初等講座 49期	10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00	プロ養成			プロ復習講座			高等講座 47期 【福井】	13:00
14:00	旧プロ ～ 44期		登録制 自主練習会	旧プロ ～ 44期		登録制 自主練習会		14:00
15:00	体操&自主練習会						プロ基礎 45・46期 【福井】	15:00
16:00	15:45～ ～16:30			女性講座 (第2・4) 16:00～	7:30			16:00
17:00								17:00
18:00			初等講座 49期	高等講座 47期 【早川】			朝日 カルチャー ※隔週 第2・4	18:00
19:00								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、登録制自主練習会に登録して下さい

初等講座生(49期)は  で塗り分けられた

火曜日の初等講座(18時半～20時半)と土曜日の初等講座(10時～12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)

井本整体 東京本部 事務局

