

【池上道場】

	日	火	水	木	金	土
9:20~ 10:20	合気拳法 全クラス					武道体操 全クラス
10:30~ 11:30	合気道 一般、中学、幼少年	合気道 一般、中学、幼少年		健康護身 全クラス	居合／杖(隔週交替) 10:00~11:00	合気道 一般、中学、幼少年
13:30~ 14:20	オンライン稽古 全クラス					合気道 幼児、幼年
14:30~ 15:20	合気道 幼児、幼年					合気道 幼年、幼少年
15:30~ 16:20	合気道 幼少年、中学	合気道 幼児、幼年	合気道 幼児、幼年	合気道 幼児、幼年	合気道 幼児、幼年	合気道 幼少年、中学
16:30~ 17:20	合気道 一般、中学、幼少年	合気道／合気拳法 少年部、中学部	合気道 幼少年、中学	合気道／合気拳法 少年部、中学部	合気道／合気拳法 少年部、中学部	合気拳法 全クラス
17:30~ 18:30	武器法(19:10まで) 一般、中学	合気道 一般、中学、幼少年	合気道／武道体操 全クラス	合気道／武道体操 全クラス	合気道／合気拳法 全クラス	合気道 一般、中学、幼少年
18:45~ 19:45		健康護身／合気拳法 全クラス	合気道／居合道 一般、中学	武器法(20:00まで) 一般、中学	合気拳法 全クラス	合気道／杖道 一般、中学
20:00~ 20:30		オンライン稽古 全クラス			オンライン稽古 全クラス	

【鶴見道場】

	日	火	水	木	金	土
9:20~ 10:20	合気拳法 全クラス					武道体操 全クラス
10:30~ 11:30	合気道 一般、中学、幼少年	合気道 一般、中学、幼少年		健康護身 全クラス		合気道 一般、中学、幼少年
13:30~ 14:20	オンライン稽古 全クラス					合気道 幼児、幼年
14:30~ 15:20	合気道 幼児、幼年					合気道 幼年、幼少年
15:30~ 16:20	合気道 幼少年、中学	合気道 幼児、幼年	合気道 幼児、幼年	合気道 幼児、幼年	合気道 幼児、幼年	合気道 幼少年、中学
16:30~ 17:20	合気道 一般、中学、幼少年	合気道 幼少年、中学	合気道／合気拳法 少年部、中学部	合気道／合気拳法 少年部、中学部	合気道 幼少年、中学	合気拳法 全クラス
17:30~ 18:30	武器法(19:10まで) 一般、中学	合気道／武道体操 全クラス	合気道 一般、中学、幼少年	合気道／合気拳法 全クラス	合気道 一般、中学、幼少年	合気道 一般、中学、幼少年
18:45~ 19:45		健康護身 全クラス	合気道／合気拳法 全クラス	合気道／杖道 一般、中学	合気道／居合道 一般、中学	基本クラス 全クラス
20:00~ 20:30		オンライン稽古 全クラス	武器法(21:30まで) 一般、中学	合気道(21:00まで) 一般、中学	ストレッチクラス 全クラス	