

## 【池上道場】

	火	水	木	金
10:30～ 11:30	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 一般、中学
15:30～ 16:20	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
16:30～ 17:20	合気道／合気拳法 幼少年、中学	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
17:30～ 18:30	合気道 一般、中学、幼少年	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
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	合気道／武道体操 全クラス	合気拳法 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	オンライン稽古 全クラス

## 【鶴見道場】

	火	水	木	金
10:30～ 11:30	合気道 一般、中学、幼少年	/	健康護身 全クラス	/
15:30～ 16:20	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
16:30～ 17:20	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
17:30～ 18:30	合気道／武道体操 一般、中学、幼少年	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
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
20:00～ 20:30	/	武器法（21:30まで） 一般、中学	/	ストレッチクラス 全クラス

\* オンライン稽古は池上道場で行っているため、鶴見道場の時間割にはありませんが、

鶴見会員の方も、もちろん参加できます。