

緊急事態宣言時の臨時時間割

～緊急事態宣言終了まで

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------|---|--|----------------------------------|
| | | | | | | 合同 橙帯まで 9:00～9:45 |
| | | | | | | 合同 青帯以上 10:00～10:45 |
| | | | | | 一般・シニア [伊部指導] [小林指導補] 11:00～11:50 | 一般・シニア選手 ユース選手 11:00～11:45 |
| | | 少年部 キッズ 16:00～16:45 | 少年部 キッズ 16:00～16:45 | | 少年部 キッズ 16:00～16:45 | |
| | 少年部 初心・初級 17:00～17:45 | 少年部 ジュニア 17:00～17:45 | 少年部ミットクラス 黄帯まで 17:00～17:45 | | 少年部 ジュニア 17:00～17:45 | |
| | 一般・シニア選手 ユース選手 18:00～18:45 | 少年部・中高生 ハイジュニア・ユース 18:00～18:45 | 少年部ミットクラス 緑帯以上 18:00～18:45 | 型・移動 一般・壮年・ユース ・少年選手(緑帯以上) 18:00～18:45 | 少年部・中高生 ハイジュニア・ユース 18:00～18:45 | |
| 一般・シニア 初心・初級 19:00～19:50 | | 一般・シニア 初心・初中級 [渋谷指導] 19:00～19:50 | | 一般・シニア 19:00～19:50 | | |
| フリー自主トレ 19:00～20:00 時間内50分以内 | | | フリー自主トレ 16:00～20:00 時間内50分以内 | フリー自主トレ 18:00～20:00 時間内50分以内 | | |
| 18:45開館 | 16:45開館 | 15:45開館 | 15:45開館 | 17:45開館 | 10:45開館 | 8:45開館 |

少年部15:45開館