

元気道場 時間割

月	火	水	木	金	土	日
吹田支部	大東支部	カリスタ緑地公園	大東支部	吹田支部	吹田支部	吹田支部
フィットネスクラス	少年 初級	少年 初級	フィットネスクラス	少年 初級	少年 初級	少年 初級
10:00~11:30	17:00~18:00	17:00~18:00	10:00~11:30	17:30~18:30	9:00~10:00	9:00~10:00
少年 初級	少年 中、上級	少年 中、上級		少年 中、上級	少年 中、上級	少年 中、上級
17:30~18:30	18:00~19:00	18:00~19:00	大東支部	18:30~19:30	10:00~11:30	10:00~11:00
少年 中、上級	選手クラス		少年 初級	一般 ミットクラス	一般	選手クラス
18:30~19:30	19:00~20時	吹田支部	17:00~18:00	19:45~20:45	11:45~13:00	11:00~12:00
一般	一般	少年 初級	少年 中、上級			
19:45~20:45	20:00~21:00	17:30~18:30	18:00~19:00			
		少年 中、上級	選手クラス			
		18:30~19:30	19:00~20時			

大東支部
フィットネスクラス
10:00~11:30
少年 初級
17:00~18:00
少年 中、上級
18:00~19:00
選手クラス
19:00~20時
一般
20:00~21:00

(選手クラス) 青帯以上の子で、先生に許可をもらった子を対象にしたクラス。

(少年 初級) 紫帯までで、中学3年生までを対象にしたクラス。

(少年 中、上級) 紫帯以上を対象にしたクラス。白帯でも先生に許可をもらった子は参加可能です。

(一般部) 中学生以上の方を対象にしたクラス。ボクシングやキックボクシングなども行います。

(一般 ミットクラス) 組手がなく、ミット打ちやフィジカルトレーニングをメインに行います。

(フィットネスクラス) 女性限定クラスです。ミット打ちや音楽に合わせた格闘技エクササイズを行います。