

※練習実施スケジュールは、**タイムツリー**にて常時更新しておりますので、ご確認ほどよろしく願い致します。

月	火		水	木	金		土		日		
	キョルギ	プムセ			キョルギ	プムセ	キョルギ	プムセ	大会 強化練習 練習試合 審査会など イベント実施		
	管北福祉会館 19:30～21:00						管北福祉会館 19:00～21:00		管北福祉会館 ①13:30～15:00		
	担当：長野 キョルギ競技クラス 有級・有段合同 ※大人・子供全員が対象 中級 練習強度：★★～★★★★	担当：アスカ プムセ競技クラス 有級・有段合同 ※大人・子供全員が対象 中級 練習強度：★★～★★★★			担当：長野 キョルギ強化（選手クラス） 上級 ジュニア～マスタースまで 練習強度：★★～★★★★以上	担当：アスカ プムセ強化（選手クラス） 上級/3級以上有段のみ ジュニア～マスタースまで 練習強度：★★～★★★★以上	担当：長野・信濃 初級・中級 ※大人・子供全員が対象 テコンドー基礎／キョルギ・プムセ 練習強度：★～★★				
	21:00-21:30 スパークリング・個人練習				21:00-21:30 スパークリング・個人練習		③15：00～17:00 担当：長野・信濃 キョルギ強化（選手クラス） 上級 カデット～マスタースまで 練習強度：★★～★★★★以上	③15：00～17:00 担当：アスカ プムセ強化（選手クラス） 上級/3級以上有段のみ カデット～マスタースまで 練習強度：★★～★★★★以上			
							※土曜日のレッスンは大会等の開催によりお休みになる場合があるため、 その場合は別日振替をお願い致します。				

※土曜日の練習は、大会・講習会行事などで、指導者が出払うため練習をお休みになる場合があります。★やさしい ★★ふつう ★★★強い ※あくまで目安です。

その場合は、他の曜日のお稽古でお振替をお願い致します。

※定期的に通っている曜日で欠席、または他の曜日に参加する場合は、必ずご連絡をお願い致します。

※タイムツリーカレンダーにつきましてLINEをご登録頂きましたらご案内致します。

管北福祉会館（火・金・土）  
〒530-0033 大阪府大阪市北区池田町 1-5 0 グランピア小寺  
googleマ ッ プ <https://maps.app.goo.gl/A4ZPMSaKipcy6dVS9>

※地域集会所であるため、お葬式や地域イベントで臨時休講になる場合がございます。  
※5週ある場合は1週お休みになります。