

日付	曜日	半蔵門					西八王子	
		午前		午後		夜間	子ども	大人
1	火		12:45-14:15(氣圧法)	14:30-15:20(統一道)		19:30-20:20(統一道)		
				15:20-16:10(合氣道)		20:20-21:10(合氣道)		
2	水			13:00-14:00(統一道)			17:30-18:30(子ども)	19:00-19:50(統一道)
				14:00-15:30(合氣道)				19:50-20:40(合氣道)
3	木	7:00-7:50(統一道)	10:00-10:50(統一道)	12:45-14:15(氣圧法)	15:20-16:10(合氣道)	19:30-20:20(統一道)		
		7:50-8:40(合氣道)	10:50-11:40(合氣道)	14:30-15:20(統一道)	17:00-18:00(子ども)	20:20-21:10(合氣道)		
4	金							
5	土		9:30-11:00(氣圧法)	12:10-13:00(合氣道)	15:30-16:20(統一道)			15:45-16:35(統一道)
			11:20-12:10(統一道)	14:00-15:00(子ども)	16:20-17:10(合氣道)		14:00-15:30(氣圧法)	16:35-17:25(合氣道)
6	日		9:30-11:00(氣圧法)	12:10-13:00(合氣道)				
			11:20-12:10(統一道)	(残り稽古は14時までに退出)				
7	月			会場:BumB(東京スポーツ文化館)マルチスタジオB・C				
				13:30-14:45 15:00-16:20	16:30-17:50	18:00-19:20 19:30-20:50		
8	火		12:45-14:15(氣圧法)	14:30-15:20(統一道)		19:30-20:20(統一道)		
				15:20-16:10(合氣道)		20:20-21:10(合氣道)		
9	水						17:30-18:30(子ども)	19:00-19:50(統一道)
								19:50-20:40(合氣道)
10	木	7:00-7:50(統一道)	10:00-10:50(統一道)	12:45-14:15(氣圧法)	15:20-16:10(合氣道)	19:30-20:20(統一道)		
		7:50-8:40(合氣道)	10:50-11:40(合氣道)	14:30-15:20(統一道)	17:00-18:00(子ども)	20:20-21:10(合氣道)		
11	金							
12	土		9:30-11:00(氣圧法)	12:10-13:00(合氣道)	15:30-16:20(統一道)			15:45-16:35(統一道)
			11:20-12:10(統一道)	14:00-15:00(子ども)	16:20-17:10(合氣道)		14:00-15:30(氣圧法)	16:35-17:25(合氣道)
13	日		9:30-11:00(氣圧法) 友田純子	12:10-13:00(合氣道)				
			11:20-12:10(統一道)	(残り稽古は14時までに退出)				
14	月			会場:BumB(東京スポーツ文化館)マルチスタジオB・C				
				13:30-14:45 15:00-16:20	16:30-17:50	18:00-19:20 19:30-20:50		
15	火		12:45-14:15(氣圧法)	14:30-15:20(統一道)		19:30-20:20(統一道)		
				15:20-16:10(合氣道)		20:20-21:10(合氣道)		

16	水			13:00-14:00(統一道)			17:30-18:30(子ども)	19:00-19:50(統一道)
				14:00-15:30(合氣道)				19:50-20:40(合氣道)
17	木	7:00-7:50(統一道)	10:00-10:50(統一道)	12:45-14:15(氣圧法)	15:20-16:10(合氣道)	19:30-20:20(統一道)		
		7:50-8:40(合氣道)	10:50-11:40(合氣道)	14:30-15:20(統一道)	17:00-18:00(子ども)	20:20-21:10(合氣道)		
18	金							
19	土		9:30-11:00(氣圧法)	12:10-13:00(合氣道)	15:30-16:20(統一道)			
			11:20-12:10(統一道)	14:00-15:00(子ども)	16:20-17:10(合氣道)			
20	日		9:30-11:00(氣圧法)	12:10-13:00(合氣道)				
			11:20-12:10(統一道)	(残り稽古は14時までに退出)				
21	月							
22	火	稽古休み						
23	水						稽古休み	稽古休み
24	木	7:00-7:50(統一道)	10:00-10:50(統一道)	12:45-14:15(氣圧法)	15:20-16:10(合氣道)	19:30-20:20(統一道)		
		7:50-8:40(合氣道)	10:50-11:40(合氣道)	14:30-15:20(統一道)	17:00-18:00(子ども)	20:20-21:10(合氣道)		
25	金							
26	土		9:30-11:00(氣圧法)	12:10-13:00(合氣道)	15:30-16:20(統一道)			15:45-16:35(統一道)
			11:20-12:10(統一道)	14:00-15:00(子ども)	16:20-17:10(合氣道)		14:00-15:30(氣圧法)	16:35-17:25(合氣道)
27	日		9:30-11:00(氣圧法)	12:10-13:00(合氣道)				
			11:20-12:10(統一道)	(残り稽古は14時までに退出)				
28	月		会場:BumB(東京スポーツ文化館)マルチスタジオB・C 13:45-15:45 16:00-18:00 19:00-21:00					
29	火		12:45-14:15(氣圧法)	14:30-15:20(統一道)		19:30-20:20(統一道)		
				15:20-16:10(合氣道)		20:20-21:10(合氣道)		
30	水						17:30-18:30(子ども)	19:00-19:50(統一道)
								19:50-20:40(合氣道)

欄のクラスは、心身統一合氣道のクラスです。心身統一合氣道のクラスは、心身統一合氣道会員の方のみ参加できます。

欄のクラスは、心身統一道を稽古するクラスです。心身統一合氣道会員、心身統一道クラス会員が参加できます※道着でも動ける服装でもOKです

欄のクラスは、氣圧をメインとした氣圧法クラスです。氣圧法クラス会員を選択の方のみ参加できます。

欄のクラスは、事前予約制の心身統一合氣道のクラスです。

欄のクラスは、道場長指導の心身統一道・心身統一合氣道のクラスです。昇級昇段審査に関するご相談を受けいたします。

各クラスの指導担当者は毎週固定ではありません。

稽古スケジュールの変更・休止などは、メーリングリスト、LINEのオープンチャットでお知らせいたします。

このスケジュールは、<http://www.shinshintoitotsuakido.org/do/hq-dojc/> でもご覧頂けます。