

2024		3月				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28 幡ヶ谷 心身統一道クラス14:00-15:00 大人クラス15:00-16:30 子供クラス17:30-18:25 自習稽古18:40-19:20 大人クラス19:30-21:00	29	01 練馬 時間変更 子供クラス19:00-20:00 大人クラス19:00-20:30	02 幡ヶ谷 合同クラス 9:00-10:30 心身統一道クラス ①10:30-11:30 ②11:30-12:30 プレクラス 13:15-13:55 子供クラス 14:00-14:55 有段者クラス 18:30-20:00 ※有段者クラスでは学生の対象者合同で稽古
03 幡ヶ谷 朝稽古8:00-9:30 子供・大人合同クラス 9:40-11:10 new 心身統一道クラス 11:00-12:00	04	05 中村南 子供クラス17:00-17:55 ※大人も一緒に稽古ができます	06 幡ヶ谷 心身統一道クラス14:00-15:00 大人クラス15:00-16:30 子供クラス17:30-18:25 自習稽古18:40-19:20 大人クラス19:30-21:00	07 外部講習	08 練馬 時間変更 子供クラス19:00-20:00 大人クラス19:00-20:30	09 教室合同合宿 天心館道場（栃木） 詳細は別紙参照 通常稽古休み
10 教室合同合宿 天心館道場（栃木） 詳細は別紙参照 通常稽古休み	11	12 中村南 子供クラス17:00-17:55 ※大人も一緒に稽古ができます	13 幡ヶ谷 心身統一道クラス14:00-15:00 大人クラス15:00-16:30 子供クラス17:30-18:25 自習稽古18:40-19:20 大人クラス19:30-21:00	14 外部講習	15 練馬 時間変更 子供クラス19:00-20:00 大人クラス19:00-20:30	16 幡ヶ谷 合同クラス 9:00-10:30 心身統一道クラス ①10:30-11:30 ②11:30-12:30 プレクラス 13:15-13:55 子供クラス 14:00-14:55 有段者クラス 18:30-20:00
17 幡ヶ谷 朝稽古8:00-9:30 子供・大人合同クラス 9:40-11:10 new 東久留米 子供クラス16:35-17:30 大人クラス17:40-18:40	18	19 中村南 子供クラス17:00-17:55 ※大人も一緒に稽古ができます	20 春分の日 稽古休み	21 外部講習	22 練馬 時間変更 子供クラス19:00-20:00 大人クラス19:00-20:30	23 幡ヶ谷 合同クラス 9:00-10:30 心身統一道クラス ①10:30-11:30 ②11:30-12:30 プレクラス 13:15-13:55 子供クラス 14:00-14:55 東久留米 子供クラス:16:35-17:30 大人クラス:17:40-18:40
24 幡ヶ谷 朝稽古8:00-9:30 子供・大人合同クラス 9:40-11:10 new 東久留米 稽古なし→3/23（土）に稽古あり	25	26 中村南 子供クラス17:00-17:55 ※大人も一緒に稽古ができます	27 幡ヶ谷 心身統一道クラス14:00-15:00 大人クラス15:00-16:30 子供クラス17:30-18:25 自習稽古18:40-19:20 大人クラス19:30-21:00	28	29 5週目稽古休み	30 幡ヶ谷 合同クラス 9:00-10:30 心身統一道クラス ①10:30-11:30 ②11:30-12:30 プレクラス 13:15-13:55 子供クラス 14:00-14:55 氣の呼吸法17:00-18:00
31 幡ヶ谷 朝稽古8:00-9:30 子供・大人合同クラス 9:40-11:10 new 東久留米 子供クラス16:35-17:30 大人クラス17:40-18:40	01	メモ:				