練習時間割表

	練習場所	曜日	時間		
			コース（対象）		
	三宿神社社務所2F	月	14時30分～16時	16時30分～18時	18時～20時
			初心者・スタートコース	初級・中級コース	中級コース・上級コース
	池尻小学校第2体育館	火	17時30分～19時30分		19時45分～21時
			全体練習（全会員）		大人コース
	三宿神社社務所2F	水	14時30分～16時	16時30分～18時	18時～20時
			初心者・スタートコース	初級・中級コース	上級コース
	東山公務員宿舎集会所	木	18時～20時		
			基本・体幹トレーニングコース（全会員）		
	三宿神社社務所2F	金	14時30分～16時	16時30分～18時	18時～20時
			初心者・スタートコース	初級・中級コース	上級コース
＊	三宿神社社務所2F	土	毎月別示（HPホーム画面に土日スケジュール掲載）		
＊	池尻小学校第2体育館	日	毎月別示（HPホーム画面に土日スケジュール掲載）		

練習場所

1・三宿神社事務所2Fホール（世田谷区三宿2-27-6）

2・池尻小学校第2体育館（世田谷区池尻2-4-10）

3・東山公務員宿舎集会所（目黒区東山2-17-2）

＊小学生以上の初心者は、月・水・金曜日の初級・中級コースの時間帯で通ってもOKです。

＊土・日曜日のコース内容は固定ではありません。毎月コース内容が変更します。

また、土・日曜日の練習は試合、審査、合宿等で休会になる事があります。