

## Chikaran dojon harjoitusajat, kevät 2019

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	
07.00-08.00			Kimusubi		Kimusubi	
08.00-16.00	Helsingin kaupunki (08.00-16.00)	Helsingin kaupunki (08.00-16.00)	Helsingin kaupunki (08.00-16.00)	Helsingin kaupunki (08.00-16.00)	Helsingin kaupunki (08.00-16.00)	
16.00-16.15	Juniorit 2 (16.00-17.30)		Juniorit 2 (16.00-17.30)		Juniorit 2 (16.00-17.30)	
16.15-16.30						
16.30-16.45						
16.45-17.00						
17.00-17.15		Muksujudo (17.00-17.45)		Juniorit 1 (17.00-18.15)		
17.15-17.30						
17.30-17.45	Yleiset treenit tekniikka, randori (17.30-19.00)		Yleiset treenit tekniikka, randori (17.30-19.30)		Yleiset treenit newaza+pysty (17.30-19.00)	
17.45-18.00						
18.00-18.15						
18.15-18.30						
18.30-18.45		Peruskurssi, Juniorit (17.45-19.00)		Aikuisten tekniikka ja peruskurssi (18.15-20.00)		
18.45-19.00						
19.00-19.15		SWKS ry (19.00-20.30)		Aikuisten tekniikka ja peruskurssi (18.15-20.00)	SWKS ry (19.00-21.00)	
19.15-19.30						
19.30-19.45	Yawara (19.15-20.45)					
19.45-20.00						
20.00-20.15			Yawara (19.30-21.00)	Kimusubi (20.00-21.30)		
20.15-20.30						
20.30-20.45		Kimusubi (20.30-22.00)				
20.45-21.00	(20.45-22.00)					
21.00-21.15						
21.15-21.30						
21.30-21.45			(21.00-22.00)		(21.00-22.00)	
21.45-22.00						

	lauantai	sunnuntai	
09.00-09.30			
09.30-10.00	(9.00-10.30)	Vapaatreenit (9.30-10.30)	
10.00-10.30			
10.30-11.00	SWKS ry (10.30-12.30)	Kimusubi (10.30-11.45)	
11.00-11.30			
11.30-11.45			
11.45-12.00		Juniorit 1 (11.45-13.15)	
12.00-12.30			
12.30-13.00			
13.00-13.15	Kimusubi (13.00-14.30)	Peruskurssi, Juniorit (13.15-14.30)	
13.15-13.30			
13.30-14.00			
14.00-14.30			
14.30-15.00		Muksujudo (14.30-15.15)	
15.00-15.15	Alemmat vyöt/peruskurssi (14.30-16.00)	Vapaatreenit (15.15-16.00)	
15.15-15.30			
15.30-16.00			
16.00-16.30	Vapaatreenit (16.00-18.00)	AcroYoga Team (16.00-19.00)	
16.30-17.00			
17.00-17.30			
17.30-17.45			
17.45-18.00			
18.00-18.30	Vapaatreenit (18.00-19.30)		
18.30-19.00			
19.00-19.30			
19.30-20.00			
20.00-20.30			
	Vapaat vuorot		