

2023年10月時間割表

※が時間変更、クラス増設です。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						強化練習 ★許可制	
11:00							
12:00							
13:00	オープンマット						
14:00						一般クラス 中学生以上	一般クラス 緑帯または中学生以上
15:00						フリー利用	フリー利用
16:00						キッズ（補修）※	
17:00						キッズ（初中級）※ 白帯～青帯	
18:00						キッズ（中上級）※ 青帯以上	
19:00		キッズ（初中級）※ 白帯～青帯				キッズ（初中級） 白帯～青帯	
20:00		キッズ（中上級）※ 青帯以上	キッズ（合同）※ （ミット、スパー、等） 青帯または小3以上	キッズ（合同） （基本、移動、型） 青帯または小3以上	キッズ（中上級） 青帯以上		
21:00		フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用		
		一般クラス 緑帯または中学生以上	キッククラスA※ ※会員制	一般クラス 緑帯または中学生以上	キッククラスB※ ※会員制		
		フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用		

		対象	担当	内容
火	キッズ（初中級）※	白帯～青帯	藤田	『楽しく、元気よく』がモットー！ 武道のルールを学ぶクラス。まずは大きな声で挨拶ができるようになろう！
	キッズ（中上級）※	青帯以上	藤田	基本、移動、型、対人稽古をまんべんなく稽古するクラス。厳しさの中にも楽しさあふれるクラス。
	一般クラス	緑帯または中学生以上	山本	基本、移動、型を中心に行います。ルールに縛られず多方面から空手という武道を追求するクラス。
水	キッズ（合同）※	青帯または小3以上	山本	特に対人稽古に時間をかけて行うクラス。その子のレベルに合わせた指導をするので組手が苦手な子でも大丈夫。
	キッククラスA※	※会員制	藤橋	プロのキックボクサーによるキックボクシングクラス。初心者の方でも楽しく参加できます。
木	キッズ（合同）	青帯または小3以上	函師	基本、移動、型を徹底的にやり込むことで集中力と根気を養うクラス。型の試合を目指す方にもおすすめ。
	一般クラス	緑帯または中学生以上	函師	基本、移動、型、ミット、など指導員が参加者のレベルやテーマを決めてメニューを決めて行うクラス。
金	キッズ（初中級）	白帯～青帯	藤田	『楽しく、元気よく』がモットー！ 武道のルールを学ぶクラス。まずは大きな声で挨拶ができるようになろう！
	キッズ（中上級）	青帯以上	藤田	基本、移動、型、対人稽古をまんべんなく稽古するクラス。厳しさの中にも楽しさあふれるクラス。
	キッククラスB※	※会員制	山本	ミットやサンドバックを思いぎり打ってストレス発散！ カーディオ（有酸素運動）中心、対人練習少なめのクラス。
土	強化練習	★許可制 一般道場生もOK	山本	大会出場を目指す方のクラス。参加には指導員の許可が必要です。
	一般クラス	中学生以上	山本	基本、移動、型、対人稽古をまんべんなく稽古するクラス。「オトナの部活」感覚で楽しくやっています。
	キッズ（初中級）※	白帯～青帯	鵜野	『楽しく、元気よく』がモットー！ 武道のルールを学ぶクラス。まずは大きな声で挨拶ができるようになろう！
日	キッズ（中上級）※	青帯以上	鵜野	基本、移動、型、対人稽古をまんべんなく稽古するクラス。厳しさの中にも楽しさあふれるクラス。
	一般クラス	緑帯または中学生以上	藤垣／山本	基本、移動、型、ミット、など指導員が参加者のレベルやテーマを決めてメニューを決めて行うクラス。
	フリー利用	成人会員のみ	この時間は自主トレーニング可能です。ただし、前後のクラスに参加、あるいは参加予定の方のみご利用いただけます。	
	オープンマット	道場会員のみ	個人または団場でヨガやダンスなど空手以外の目的で使用したい方に有料でご利用いただけます。詳しくは事務局までお問い合わせください。	