# 時　間　表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00<br>11:00 | | 運動カラテ<br>10:20～11:30 | | | | 幼年・少年<br>一般(親子)<br>10:00～11:30 | 休み・行事 |
| 12:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | 壮年・シニア・女性<br>15:00～16:00 | |
| 16:00 | 幼年・少年初級<br>16:00～17:00 | | 幼年・少年初級<br>16:00～17:00 | | 幼年・少年初級<br>16:00～17:00 | 型<br>16:15～17:15 | |
| 17:00 | 少年初・中級<br>17:20～18:40 | 瞬発力・反応トレ<br>17:30～18:50 | 少年初・中級<br>17:20～18:40 | 3～7才ゆっくり<br>17:00～17:50 | 少年初・中級<br>17:25～19:00 | 少年選手<br>17:15～18:30 | |
| 18:00 | | | | 橙帯・小学生白帯<br>18:00～19:00 | | | |
| 19:00 | 小6～高校生<br>18:50～19:50 | ミット<br>19:00～20:00 | 少年上級<br>18:45～19:45 | 型<br>19:10～20:10 | | 中学生～大人<br>18:45～20:15 | |
| 20:00 | 中学生～大人<br>20:10～21:45 | 組手<br>20:10～20:50 | 中学生～大人<br>20:10～21:45 | 筋トレ<br>20:20～20:50 | 少年・一般<br>強化選手<br>19:45～22:00 | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

| クラス名 | 主な対象者 | 稽古内容 |
|---|---|---|
| 幼年・少年初級<br>(月・水・金) | 3才～<br>小学生 | 初心者～初級者　基本的な空手技術を学びます。<br>【白帯～橙帯の初級者】 |
| 3～7才ゆっくり<br>(木) | 3才～<br>7才 | 初心者～初級者　焦らず、ゆっくり基礎を覚えながら空手を行なうクラスです<br>【3～7才の初心者・白帯が対象】 |
| 少年初・中級<br>(月・水・木・金) | 幼少年橙帯～<br>小学生 | 初心者～中級者　基本技術から一歩上を目指した稽古を行ないます。<br>【小学生白帯～(幼年の橙帯も含む)】 |
| 少年上級<br>(水) | 基本小学3年～<br>中学生 | 上級者　上級者向けの稽古を行ないます。　※ご相談下さい<br>【基本青帯～】 ※上級の技術に伴わない場合は参加できません |
| 幼年・少年・一般(親子)<br>(土) | 3才　～　大人 | 初心者～上級者　親子での参加が出来ます。基本的な稽古を行ないます。<br>【白帯～】 |
| 型<br>(木・土) | 小学1年～<br>大人 | 中級者～上級者　型が好きなら誰でも参加できます。<br>【白帯～】 ※型を一つ以上出来る人 |
| 少年選手<br>(土) | 小学1年～<br>中学生 | 上級者　チャンピオンを目指し、強くなるためのクラスです<br>【橙帯～】 ※指導員の許可が必要です。ご相談下さい |
| 運動カラテ<br>(火曜午前) | 大人の男女 | 初心者～中級者　健康的に体を動かして、無理のない空手を楽しみます。<br>【白帯～】　※道着でなくても構いません。　お父さん、お母さん大歓迎です。 |
| 壮年・シニア・女性<br>(土) | 女性と<br>35歳以上の男女 | 初心者～中級者　空手を楽しみながら、健康やダイエットを目的とした優しいクラスです。<br>【白帯～】 |
| 中学生～大人<br>(月・水・土) | 中学生以上の<br>男女 | 初心者～上級者　空手の稽古を総合的に行うクラスです。<br>【白帯～】　基本、型、ミット、組手 |
| 強化選手<br>(金) | 小学5年生<br>以上の男女 | 上級者　組手選手を目指す方が対象です。<br>【橙帯～】　※小学生は指導員の許可が出れば可能です |
| 瞬発力・反応トレ<br>(火) | 小学生～高校生 | 誰でも参加可　ラダー(ハシゴ)やボールなどを使って、瞬発力や反応のトレーニングを行ないます。※主に野外のため運動靴を持参 |
| 小6～高校生<br>(月) | 小6・中学生<br>高校生 | 初心者～上級者　基本技術から総合的に行なうクラスです。<br>【白帯～】 ※少年初中級クラスと同じ内容です |
| 筋トレ<br>(木) | 小学生～ | 誰でも参加可　筋トレを行ないます<br>※トレーニングウエア等で参加可能(道着を着なくても良い) |

●稽古の概要

・対象のクラスであれば、どのクラスにも参加できます。(午前会員、土曜日会員を除く)

・週に何回でも稽古に参加できます。(午前会員、土曜日会員を除く)　※会費は変わりません

・基本的に日曜日・祝祭日は全クラスお休みです

・大会等の行事のため、稽古が休みになる場合があります。

**※対象のクラス以外の時間帯しか来れない場合は、お気軽にご相談ください。**

2020.7.1