時　間　表

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

クラス名	主な対象者	稽　古　内　容
幼年・少年初級 （月・水・金）	3才～小学生	**初心者～初級者**　基本的な空手技術を学びます。 【白帯～橙帯の初級者】
3～7才ゆっくり （木・土）	3才～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 【3～7才の初心者・白帯が対象】
少年初・中級 （月・水・木・金）	幼年橙帯～ 中学生	**初級～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。 【小学生白帯～（幼年の橙帯も含む）】
少年上級 （水）	基本小学3年～ 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 【基本青帯～】 ※上級の技術に伴わない場合は参加できません
少年初中級～一般（親子） （土）	幼年橙帯 ～大人	**初級～上級者**　親子での参加も出来ます。基本的な稽古を行ないます。 【小学生（幼年橙帯含む）～】
型 （木・土）	小学1年～ 大人	**中級者～上級者**　型が好きなら誰でも参加できます。 【白帯～】 ※型を一つ以上出来る人
少　年　選　手 （火・土）	幼年～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 【幼年～】 ※指導員の許可が必要です。ご相談下さい
運動カラテ （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。 【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 （土）	女性と 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 【白帯～】　いクラスです。
中学生～大人 （月・水・土）	中学生以上の 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。 【白帯～】　基本、型、ミット、組手　※中学生は基本21時まで
強化選手 （金）	小学生～大人	**上級者**　組手選手を目指す方が対象です。 【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 （火）	小学生～大人	**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 （月）	小6・中学生 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。 【白帯～】 ※少年初中級クラスと同じ内容です
筋トレ （木）	小学生～大人	**誰でも参加可**　筋トレを行います ※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）
テクニック （火）	幼年～大人	**初級～上級者**　ミット稽古や組手の技術を行います。組手は行ないません。 【白帯～】　※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。

2021.10.1～