

# 上永谷道場 時間割表

2026年 4月より

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30						幼年部	フリークラス 自主トレ・補強	
11:00						10:30~11:20		
12:00						シニア・親子クラス		
13:00						11:30~12:30		
14:00						少年部(低学年)		
15:00						13:00~14:15	一般部生 親子会員	
						少年部(高学年)		
	15:30 開館		15:30 開館			14:30~15:45	11:00~15:00	
16:00	幼年部		幼年部		休館		閉館	
	16:00~16:50		16:00~16:50					
17:00	少年部(低学年)		少年部(低学年)					選手育成 ミットクラス
	17:00~18:00		17:00~18:00			16:15~17:45		
18:00		18:10 開場		18:00 開館				一般部
	少年部(高学年)	錬成クラス (毎月第1・第3)	少年部(高学年)			スパーリング クラス		18:00~19:00
19:00	18:15~19:15			18:15~19:15				
	一般部	18:30~20:00	一般部			18:30~20:00		19:15~20:00
20:00	19:30~20:30		19:30~20:30					
	自主トレ・補強	閉場	自主トレ・補強	閉館				閉館
21:00	20:45~21:30		20:45~21:30					
21:45	閉館		閉館					

クラス名	主な対象者	稽古内容
幼年部	4才~ 小学1年生	あいさつ、礼儀作法を身に付け、基本的な空手の動作・技術を学びます。 基本稽古・型・ミット打ち・ライトスパーリング。
少年部(低学年)	小学1年生~ 小学3年生	低学年生を中心としたクラスです。(高学年生でも指導員の許可があれば参加可。) 基本稽古・移動稽古・型・ミット打ち・スパーリング。
少年部(高学年)	小学4年生~ 小学6年生	高学年生を中心としたクラスです。(低学年生でも指導員の許可があれば参加可。) 基本稽古・移動稽古・型・ミット打ち・スパーリング。
スパーリングクラス	小学1年生~ 一般・女子・シニア	組手の大会で活躍したい、強くなりたい等、やる気のある子を対象にした組手を 中心に行うクラスです。(大会前等に不定期に開催するクラスです。)
選手育成ミットクラス	小学1年生~ 一般部生	地方大会、全日本大会での上位入賞を目指した選手育成クラスです。 試合に勝つための厳しいクラスですので参加には指導員の許可が必要です。
一般部	中学生以上の 男女	中高生から社会人・女子・シニアまで空手の稽古を総合的に行うクラスです。
シニア・親子クラス	小学生以上の 男女	社会人・女子・シニアの方を中心としたクラスです。(中高生の参加可。) 幼年・小学生の稽古参加は親子会員に限ります。
フリークラス	一般部生 親子会員	道場を自由に使って自主トレが出来るクラスです。時間内であれば何時に来てても自由 です。但し基本指導員は不在ですので安全対策上、一般部生、親子会員に限ります。
錬成クラス (毎月第1・第3火曜日)	小学1年生~ 一般部生	指導員の自主トレに参加するクラスです。稽古内容は参加者によって変わっていきます。 *指導員の事情により不定期で休館となる場合があります。 注)稽古場は右記場所となります。錬成場：横浜市栄区若竹町33-26-1階 Pあり

**週に何回でも稽古に参加できます。(会費は変わりません。)**

注)開館は月・水は15:30、土曜日は10:00となります。それ以前の入館はできませんのでご注意ください。

・基本、日曜・祝祭日はお休みです。また、大会・審査会等の行事によりお休みになる場合があります。