

上永谷支部 上永谷道場 時間割表

2022年 4月より

	月	火	水	木	金	土	日
10:30						幼年部	フリークラス
11:00						10:30~11:20	
12:00						一般部 (一部) 11:40~12:40	自主トレ・補強
13:00							(一般部生・ 親子会員)
14:00						少年部 (低学年) 13:30~14:40	
15:00							
16:00	幼年部 16:00~16:50	休館		幼年部 16:00~16:50	休館	少年部 (高学年) 15:00~16:10	閉館
17:00	少年部 (低学年) 17:00~18:00		少年部 (低学年) 17:00~18:00	選手育成 ミットクラス 16:40~18:00			
18:00	少年部 (高学年) 18:15~19:15		スパーリング クラス 18:00~19:30	少年部 (高学年) 18:15~19:15			
19:00				一般部 (二部) 18:30~19:30			
20:00	一般部 (合同) 19:45~21:00			一般部 (合同) 19:45~21:00		自主トレ・補強 19:45~20:30	
21:00	自主トレ・補強 21:15~22:00		閉館	自主トレ・補強 21:15~22:00		閉館	
22:00	閉館			閉館			

クラス名	主な対象者	稽古内容
幼年部	3才~ 小学1年生	あいさつ、礼儀を身に付け、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~ 基本小学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できます。) 基本稽古・型・ミット打ち・スパーリング。
少年部(高学年)	基本小学4年~ 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できます。) 基本稽古・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~ 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~ 大学生	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。 試合に勝つ為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(合同)	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。
一般部(一部)	基本中学生 以上の男女	社会人・女子・シニアを中心としたクラスですが、学生も親子会員も参加できるクラスです。(基本、都合に合わせて一部、二部のどちらかの参加下さい。)
一般部(二部)	中学生以上の 男女	学生を中心としたクラスですが、社会人・女子・シニアも参加できるクラスです。(基本、都合に合わせて一部、二部のどちらかに参加下さい。)
フリークラス	一般部 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、親子会員のみとします。

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・木は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。