

極真会館葛西道場

稽古時間割

月	火	水	木	金	土	日
	<p>稽古は自由参加です。 週に何回でも参加できます。但し、無理のない様に、ご参加ください。 学年が上がる、帯の色が変わる等、上達につれて参加するクラスを上のクラスに変えていきます。</p>			初心者 基本クラス 11:00～11:45	ファミリークラス 初級基本クラス 10:00～11:00	ファミリークラス 初級基本クラス 9:00～10:00
壮年・女子 一般部 11:00～12:00				型 ミット組手クラス 11:45～12:15	ファミリークラス 中級クラス 11:10～12:10	ファミリークラス 中級クラス 10:10～11:10
自由練習				3歳～5歳げんきクラス 3:45～4:15	応用・型・組手クラス 12:10～1:10	応用・型・組手クラス 11:15～13:00
幼児クラス 4:00～5:00				型・ミット組手クラス 4:00～5:00	幼児(上)小学生白帯 4:00～5:00	幼児(上)小学生白帯 4:15～5:15
小学1～3年生 &小学生白帯 5:00～6:15	幼・少年部 5:00～6:00	オレンジ・青帯 5:00～6:00	小学1～3年生 &小学生白帯(上) 5:15～6:15	<p>型・組手競技 試合練習 自由練習 または 陸上トレーニング 時期や内容により 変動します。</p>		
小学4年生 ～中高生・一般 6:15～7:15	幼児クラス 6:00～6:50	黄帯～茶黒帯 6:00～7:00	小学4年生 ～中高生・一般 6:15～7:15			
小・中～一般合同 ミット組手クラス 7:15～8:15	小学生・中高生・ 一般 合同クラス 7:00～8:25	小・中～一般合同 型・ミット組手クラス 試合練習 7:00～8:10	初心者 基本クラス 7:00～7:55			
ライト健康クラス 8:15～8:50	7:00～8:25	ライト健康クラス 8:15～8:50	ミット 組手クラス 8:00～9:10			
壮年・女子 一般部 8:50～9:30	初心者及び 社会人クラス 8:30～9:30	壮年・女子 一般部 8:50～9:30	壮年・女子 一般部 8:50～9:30			
自由練習	自由練習	自由練習	自由練習	自由練習		

☆極真会館 葛西道場は国際空手道連盟公認の空手道場です。

- 1、全クラス、支部長・師範 木立裕之が責任を持って指導しています。
- 2、週何回でも参加自由です。
- 3、青の時間割は初心者専用のクラスです。基礎から丁寧に指導しています。親子でも参加できます。
- 4、白の時間割は幼児専用クラスです。
- 5、黄色の時間割は大人の方、対象のクラスです。自分のペースで稽古できます。
- 6、緑の時間割は大人・子供合同の中級者用クラスです。基礎を覚えてきたら参加できます。
- 7、紫色、ピンク色のクラスは学年や帯の色に分かれたクラスです。自分のレベルのカリキュラムを1時間集中的に十分に稽古できるようにしています。
- 8、オレンジ色は試合練習のクラスです。ミットや組手、試合の技術など応用的な事を稽古します。参加クラスについてご質問などありましたら、お気軽に先生にお尋ねください。