

**3月11日(日) 城東支部内交流試合(錦糸町:墨田区総合体育館)開催の為、休館**

城東地区の交流試合です。まず最初に目指していく大会になります。錦糸町駅前・錦糸公園内にあります、墨田区総合体育館にて行われます。葛西道場からも多くの選手が出場します。先輩やお友達の試合を応援、観戦することで、たくさんの学びがある事と思います。初めて観る方も空手の試合がどのように行われるか観る事で空手に対する認識や、取り組みに変化が出てくることと思います。宜しく願いいたします。 **開会式：午前10時30分**

**3月21日(水祝) 日曜日の時間割で稽古を行います**

**ファミリー基本クラス:朝9時～10時**

**ファミリー中級クラス:午前10時10分～11時10分**

**ファミリー応用クラス:午前11時15分～13時**

**<葛西道場新稽古時間割>**

今までの時間割よりも一般部の皆さんが道場に通いやすく、少年選手のみんが十分な稽古をできるように、稽古時間割を一部改正いたしました。試験的に実施しておりますが、正式に**3月1日より実施**

- 1、月・金曜日のミット組手クラスを1時間にします。同様に水曜日にも延長します。日曜は午後1時まで延長。月曜の低学年を延長。
- 2、夜のクラスを「夜8時15分から健康クラス」と「夜8時50分から壮年・女子・一般部」に分けて、参加しやすい稽古時間設定にいたします。続けて参加すると今まで通りの稽古もできます。(稽古は仕事などで遅れても参加できます。)

月	火	水	木	金	土	日
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #ffffcc;">                     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。                 </div>			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	幼児クラス 5:50～6:50	小学1～3年生 &小学生白帯(上) 5:15～6:15	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。	
小学4年生 ～中学生・一般 6:15～7:15	幼児クラス 6:00～6:50	黄帯～茶黒帯 6:00～7:00	初心者 基本クラス 7:00～7:55	小学4年生 ～中学生・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・中学生・ 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	ミット・組手 選手クラス 8:00～9:10	小・中～一般合同 ミット組手クラス 7:15～8:15		
ライト健康クラス 8:15～8:50	初心者及び 社会人クラス 8:30～9:30	ライト健康クラス 8:15～8:50		ライト健康クラス 8:15～8:50		
前のクラスから続けて参加可 壮年・女子・一般部 8:50～9:30		前のクラスから続けて参加可 壮年・女子・一般部 8:50～9:30		前のクラスから続けて参加可 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		

帯の色が昇級したり、学年が上がった際など、どのクラスに参加したらよいか、分からない時はお気軽に先生にお尋ねください。