

国際空手道連盟 極真会館 城東葛西支部 葛西道場・南砂町道場 稽古時間割

☆葛西道場・南砂町道場・2つの道場で稽古ができます☆

葛西道場稽古時間割 東西線葛西駅前の道場です。(江戸川区東葛西5丁目1-14-2階)

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 初・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 12:10～12:50	中・上級クラス 11:15～12:15
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	幼児クラス 5:50～6:50			
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	初心者 基本クラス 7:00～7:55			
ライト健康クラス 8:15～8:50		ライト健康クラス 8:15～8:50	小・中～一般合同 ミット組手クラス 7:15～8:15			
前のクラスから続けて参加可 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	前のクラスから続けて参加可 壮年・女子・一般部 8:50～9:30	ミット・組手 選手クラス 8:00～9:10	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		

南砂町道場稽古時間割 南砂町駅前ゴールドジム(イースト東京)内、格闘技スタジオで稽古しています。

月	火	水	木	金	土	日
		幼児・小学生初級クラス 夕方4時～5時15分			親子及び少年クラス 夕方3時～4時30分	
		小学生クラス 夕方5時15分～6時30分				
一般・壮年・女子クラス 夜8時～9時		一般・壮年・女子クラス 夜7時30分～9時			一般・壮年・女子クラス 夜7時30分～9時	
自由練習		自由練習			自由練習	