

【極真会館 葛西道場 時間割】

※クラス増設に伴い、2枚に分けて表示しております。（下にスクロールしてください。）

- ・およそのレベルごとに色分けしております。
 - ・水色表記はオンライン専用クラスです。
 - ・道場の稽古はすべてオンラインからも参加できます。（オンライン&道場稽古両方で参加できる）
- ☆クラスは自由参加です。週に何回参加しても月謝は変わりません。葛西道場・南砂町道場両方で稽古できます。
- ・稽古は「1クラス45分」で集中して行います。（オンライン専用クラスは35分）
 - ・その他、詳細は「ガイドライン」をご確認ください。

クラスNO	月	火	水	木	金	土	日
クラス 1						オンライン クラス 9:00～9:35	オンライン クラス 9:00～9:35
クラス 2						ファミリークラス 初級クラス 9:40～10:25	ファミリークラス 幼児～低学年 初級クラス 9:40～10:25
クラス 3						幼児クラス 10:30～11:15	ファミリークラス 小学生～大人 初級クラス 10:30～11:15
クラス 4						ファミリークラス 中級クラス 11:20～12:05	ファミリークラス 低学年 中級クラス 11:20～12:05
クラス 5						ファミリークラス 上級クラス 小学生 12:10～12:55	ファミリークラス 高学年以上 中級クラス 12:10～12:55
クラス 6						ファミリークラス 上級クラス 中学生以上 1:00～1:45	ファミリークラス 上級クラス 1:00～1:45
クラス 7	↓下に続きます。						

クラス 8					幼児3歳 ～5歳 げんきクラス 3:30～4:00		
クラス 9	幼児クラス 4:00～4:45	小学3年生～ 5年生 4:00～4:45	幼児クラス 4:00～4:45		幼児クラス 4:00～4:45		
クラス 10	小学1・2年生 小学生白帯 4:50～5:35	小学1・2年生 小学生白帯 4:50～5:35	小学1・2年生 小学生白帯 4:50～5:35		小学1・2年生 小学生白帯 4:50～5:35		
クラス 11	小学3年生～ 5年生 5:40～6:25	幼児クラス 5:40～6:25	小学3年生～ 5年生 5:40～6:25	幼児クラス 5:40～6:25	小学3年生～ 5年生 5:40～6:25		
クラス 12	小学6年生 ～中高生・ 大人 6:30～7:15	小学6年生 ～中高生・ 大人 6:30～7:15	小学6年生 ～中高生・ 大人 6:30～7:15	初心者 基本クラス 6:30～7:15	小学6年生 ～中高生・ 大人 6:30～8:00		
クラス 13	オンライン クラス 7:20～7:55	オンライン クラス 7:20～7:55	オンライン クラス 7:20～7:55	オンライン クラス 7:20～7:55			
クラス 14	ミット組手 クラス 8:00～8:45	初級基本 クラス 8:00～9:00		大人・女子 壮年クラス 8:00～8:45			

下記の南砂町道場でも自由に稽古ができます。

葛西道場・南砂町道場2つの道場で稽古ができます。

【国際空手道連盟 公認の支部道場】道場で取得した帯・認定は極真会館の公認資格です。

葛西道場・全クラス

師範・木立裕之が直接指導しております。

【南砂町道場 時間割】

月	火	水	木	金	土	日
					オンライン クラス 9:00～9:35	オンライン クラス 9:00～9:35
		【南砂町道場】 幼児～小学3年 ファミリー 初級クラス 5:00～6:00			【南砂町道場】 幼児～小学3年 ファミリー 初級クラス 2:30～3:30	
		【南砂町道場】 小学4年生～ ファミリークラス 6:00～7:00			【南砂町道場】 小学4年生～ ファミリークラス 3:30～4:30	
オンライン クラス 7:20～7:55	オンライン クラス 7:20～7:55	オンライン クラス 7:20～7:55	オンライン クラス 7:20～7:55			
		初心者及び 壮年・女子 社会人クラス 7:00～8:00			初心者及び 壮年・女子 社会人クラス 7:30～8:15	

☆葛西道場の道場稽古は全クラス、オンラインからも参加できます。

自宅からオンラインで葛西道場のクラスに参加しましょう。

(詳細は葛西道場の時間割ご参照ください。)

- ・南砂町道場・葛西道場両方の道場で自由に稽古できます。出席・お休みの連絡も必要ありません。
- ・水色表記はオンライン専用クラスです。

「葛西・南砂町道場 ガイドライン」

【稽古人数を適正人数に保つための対策】

- 1、稽古の時間割を学年・帯などのクラス分けをさらに細かく分割する。
 - 2、当面の間、稽古の連続参加をなくし、1クラスで集中して行う。
 - 3、稽古をオンラインでも参加できるようにして、「自宅でのオンライン」「道場でのリアル」両面で稽古をすることを新しい習慣化して、両方の稽古の良い面を活かし相乗効果をねらう。
(例：オンラインでわからない所を稽古に出席したり、道場に来て解消。
忙しくて、稽古に行く時間がない時、自宅にいて少し空き時間ができた時などにオンラインを有効に使い稽古、またわからない所を道場で解消、などの「相乗効果」。
「新しい習慣として」稽古ができる環境が広がると思っています。)
- ☆ 3に関しては「オンライン」と「リアル」それぞれの長所を利用した「相乗効果」を目指して、新しい稽古スタイルのひとつとして取り入れていけると有用に思います。

【稽古内容の説明】

葛西・南砂町道場では従来から「型」「基本」の重要性を伝え、稽古の柱としてきました。

「組手」はそのための確認と位置付けて行っておりました。

なので稽古内容に関しての大きな変更点はありませんが、以下の内容のみご確認ください。

- 1、気合は毎回ではなく、10本ごとに一度だけ入れる。同様に返事も必要な時のみで大丈夫です。
- 2、競技選手用クラスはしばらく行わず、選手は基礎を主とした自力の向上を目指す。
- 3、組手の稽古も従来から葛西・南砂町道場ではむやみな接近はしないスタンスで稽古を進めて、通常も寸止めでコンタクトを取るような組手は行っておりません。

【道場稽古出席時の注意】

- 1、稽古はマスクを着用して参加してください。
- 2、道場入場時に非接触体温計にて検温いたしますが、
稽古参加の際はご自宅にて体温測定を行っていただき、もし体温が37度以上ある場合は、
稽古参加をお見送りください。（平熱が高い場合は体調と合わせて考慮してください。）
- 3、熱がなくとも、体調に違和感がある場合、または症状（味覚障害・のどの痛み）などがありましたら
違和感や症状がなくなるまで稽古参加をお見送りください。（オンライン稽古を活用してください。）
- 4、稽古参加前、後は手洗いうがいを必ず行ってください。
- 5、上記以外、職場などで取り決めがある場合はそちらに従ってください。

【その他、詳細】

- ・各自、ソーシャルディスタンスが取れるように稽古をおこないます。
- ・稽古中は換気扇を4台常時まわし、入り口側の扉は2つとも開放し、窓を開けて稽古をする時間を増やします。
- ・ミットや道具類はこまめに消毒いたします。
- ・道場入場時、入口にて「非接触体温計」で検温し入場してもらいます。

2020年 6月1日より、

上記の内容で稽古を実施し、必要があれば改善を行うようにいたします。

予定の変更・更新、最新情報、お知らせは葛西・南砂町道場ブログ「からてっこ」にて更新してお知らせしております。随時ご確認ください。

またフォローしていただければ更新時に通知が入りますので、できるだけフォローしておいてください。

（道場生のみのお知らせの場合、「アメンバー限定記事」にてお知らせしております。

できればアメンバーブログのアカウントを取得いただき、アメンバー登録をしてください。）

よろしく願いいたします。