

常 設 横 浜 本 部 道 場						
月	火	水	木	金	土	日
どちらか一つに参加 ※小2未満でも青帯以上は「少年・青少年」に参加可	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4	どちらか一つに参加 ※小2未満でも青帯以上は「少年・青少年」に参加可	幼年・少年 16:00～17:00 3才～小4	少年・青少年 選手クラス 17:30～19:00 小1～高3の登録メンバー ※見学不可	幼年・少年 10:00～11:00 3才～小4	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 10:00～11:30 一般・壮年・女子・小5～ 緑帯以上の小4は参加可
	少年・青少年 18:00～19:00 小2～中3		少年・青少年 17:30～18:30 小2～中3	選手クラス補習稽古 19:15～20:00 小5～高3の登録メンバー ※見学不可	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:30～13:00 一般・壮年・女子・小5～	筋トレクラス 稽古終了後に実施 誰でも参加OK 筋トレ初心者用のメニュー作成やフォームの指導もします。
	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～		初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:00～20:30 一般・壮年・女子・小5～		※全ての曜日で稽古以外の時間は自主トレで道場を使用できます(利用条件あり)	
				初心者・一般・壮年・女子 基礎クラス 20:30～21:45 一般・壮年・女子	土曜日・日曜日には大会・審査会などの各種行事があります	
空手家が補助的に行う立禅(＝中国拳法由来の立って行う瞑想法)を中心のクラス。気力充実・精神安定・集中力向上・ストレス解消が期待できます。服装自由で仕事帰りにも参加しやすいクラスです。						

常 設 戸 塚 道 場						
月	火	水	木	金	土	日
幼年・少年 16:30～17:30 3才～小5	どちらか一つに参加 ※小3未満でも緑帯以上は「少年・青少年」に参加可		どちらか一つに参加 ※小3未満でも青帯以上は「少年・青少年」に参加可	幼年・少年 16:45～17:45 3才～小5	幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～中3 ――補習稽古―― 14:00～14:30	補習稽古は、小5以上は原則参加。※小4以下は希望者のみ参加 ※小2以下の白帯は原則参加不可
少年・青少年 18:00～19:00 小3～中3		幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3	※全ての曜日で稽古以外の時間は自主トレで道場を使用できます(利用条件あり)	少年・青少年 18:15～19:15 小3～中3	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 15:00～16:30 一般・壮年・女子・小5～	
初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～		初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～		初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:45～21:15 一般・壮年・女子・小5～	土・日曜日には大会・各種行事があります	

稽古の種類		保護者見学日	「幼年」・「少年」・「青少年」の稽古に限り、毎月各曜日の第3回目の稽古は保護者の方の見学が可能です。 ※(見学不可)と記載がある時間は見学日の対象外です。
合同稽古	基礎から応用まで極真の標準的稽古		
初心者・基礎	基本・型など基礎を中心の稽古	親子・兄弟の特例	親子・兄弟で、どちらかが該当するクラスには全員が一緒に参加出来ます。
ミット&スパー	ミット・受け・スパーリング中心		
選手クラス	試合で勝つことに特化した稽古		

気象警報発令時の稽古中止 (幼年・少年・青少年)	稽古開始1時間前の時点で、気象庁から「横浜市」に各種気象警報 が発令された場合、稽古中止します。 ※「神奈川東部」に発令されても、そこに「横浜市」が含まれない場合は中止にはなりません。 ※注意報では稽古を中止しませんが、各ご家庭の安全最優先の判断で稽古の参加有無をご判断下さい。 ※稽古1時間前に警報が発令され、稽古開始直前に解除された場合でも稽古は中止です。 ※気象警報発令の情報はテレビ・ラジオ・気象庁ホームページ等でご確認下さい。
-----------------------------	--

泉道場

合同稽古	⇒	クラス名
19:30～21:00	⇒	稽古時間
一般・壮年・女子・小5～	⇒	参加対象

月	火	水	木	金	土	日
	幼年・少年 青少年 休講中				初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 10:30～11:45 誰でも参加OK	

常設

上大岡道場

月	火	水	木	金	土	日
	健康クラス【登録制】 11:30～12:30 壮年・女子(要参加登録)		健康クラス【登録制】 14:30～15:30 壮年・女子(要参加登録)		初心者・基礎クラス 10:30～11:30 一般・壮年・女子 初心者・応用クラス 12:00～13:00 一般・壮年・女子	初心者・一般・壮年・女子 11:00～12:15 一般・壮年・女子
どちらか一つに参加	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4	どちらか一つに参加	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4	どちらか一つに参加	幼年・少年 13:30～14:30 3才～小4	幼年・少年・青少年 14:00～15:15 3才～中3
少年・青少年 18:30～19:30 幼年～中3	少年 18:00～19:00 小1～小6	少年・青少年型クラス 18:30～19:30 小1～中3(青帯～)	少年 18:00～19:00 小1～小6	少年選手【指定メンバー】 18:00～19:15 小1～小6(青帯～)	少年 15:00～16:00 小1～小6	
初心者・応用クラス 21:00～22:00 一般・壮年・女子	青少年・一般 19:30～21:00 一般・女子・小5～	型クラス 20:00～21:00 一般・壮年・女子	青少年・一般 19:30～21:00 一般・女子・小5～	青少年選手【指定メンバー】 19:30～20:45 小5～高3(青帯～)	青少年・一般 18:00～19:30 一般・女子・小5～	
	初心者・壮年・女子 21:30～22:30 一般・壮年・女子	初心者・応用クラス 21:30～22:30 一般・壮年・女子	初心者・壮年・女子 21:30～22:30 一般・壮年・女子	選手【指定メンバー】 21:00～22:30 一般・壮年・女子	初心者・壮年・女子 20:00～21:00 一般・壮年・女子	

常設

東戸塚道場

月	火	水	木	金	土	日
※全ての曜日で稽古以外の時間は自主トレで道場を使用できます。(利用条件あり)	幼年・少年・青少年 18:00～19:00 3才～中3 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～		幼年・少年・青少年 18:00～19:00 3才～中3 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～	どちらか一つに参加 ※小3未満でも青帯以上は「少年・青少年」に参加可	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:00～12:30 一般・壮年・女子・小5～ 幼年・少年 14:00～15:00 3才～小4 少年・青少年 15:30～16:30 小3～中3	幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～中3 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 15:00～16:00 一般・壮年・女子・小5～

本牧道場

月	水	土
		幼年・少年 10:15～11:15 3才～小5
初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:00～20:00 大人・小4～ 小3以下は黄帯以上参加可	幼年・少年・青少年 17:00～18:00 3才～中3	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:30～13:00 一般・壮年・女子・小4～

※祝祭日は全道場休館となります。

【注】祝日の土・日も休館。

※常設道場は稽古時間以外を自主トレ可能。(利用条件あり)

※参加対象の時間であれば、支部内全ての稽古時間に自由に参加

少年部の入館は、稽古開始の15分前からです。
保護者の方のご理解ご協力を宜しくお願いいたします。