

常設

横浜本部道場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | 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 |
| | | | 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 | 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。 |
| 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 少年・青少年 18:00～19:00 小2～中3 | 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 | 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 | ※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・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～ | 武道マインドフルネス 休講中 中学生以上 ※服装自由 | 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～ | 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～ | | 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。 | | | | 基礎クラス 20:30～21:45 一般・壮年・女子 | | |

常設

戸塚道場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | 幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～中3 補習稽古 | 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 |
| 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 16:15～17:15 3才～小5 | 少年・青少年 14:00～14:30 | 土・日曜日には 大会・各種行事 があります |
| 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 17:45～19:00 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) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～ | | |

稽古の種類

| | |
|----------|------------------|
| 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 |
| ミット&スパーク | ミット・受け・スパークリング中心 |
| 選手クラス | 試合で勝つことに特化した稽古 |

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。

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。

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・一般・ 壮年・女子 |
| | | | | | 初心者・応用クラス 12:00~13:00 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 |
| 少年・青少年 18:30~19:30 小1~中3 | 少年 18:00~19:00 小1~小6 | 少年・青少年型クラス 18:00~19:00 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 | 14:00~15:15 幼年~中3 |
| 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 19:30~20:30 一般・壮年・女子 | 青少年・一般 19:30~21:00 一般・女子・小5~ | 青少年・選手クラス【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 | 中級&上級・応用クラス 21:00~22:15 一般・壮年・女子(青帯~) | 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・高1~ | | |

常設

東戸塚道場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|---|--|---|--|--|
| | 幼年・少年・青少年 18:00~19:00 3才~中3 | | 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) 11:00~12:30 一般・壮年・女子・小5~ | 幼年・少年・青少年 13:00~14:00 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) | 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~ | 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 14:00~15:00 3才~小4 | 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~ |
| | | | | | 少年・青少年 15:30~16:30 小3~中3 | |

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以下でも黄帯以上 は参加可 | 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出来ます。

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。