

常設 横浜本部道場

月	火	水	木	金	土	日
	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 10:30～12:00 一般・壮年・女子・小5～				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
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 ※補習稽古のみの参加は原則不可	幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3 補習稽古	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	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。
	18:30～19:00 小5～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) 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) 19:00～20:30 一般・壮年・女子・小5～	基礎クラス 20:30～21:45 一般・壮年・女子	※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)
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・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	幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3	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	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～	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		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～	※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) 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	ミット・受け・スパリング中心
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 17:30~18:45 3才~中3	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 11:00~12:15
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	初心者・応用クラス 12:00~13:00 一般・壮年・女子	一般・壮年 ・女子
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】 18:00~19:30 小1~小6(青帯~)	幼年・少年 13:30~14:30 3才~小4	幼年・少年 ・青少年 14:00~15:15
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・一般選手【指定メンバー】 20:00~21:30 一般・女子・小5~(青帯~)	少年 15:00~16:00 小1~小6	3才~中3
	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		青少年・一般 18:00~19:30 一般・女子・小5~	

常設

東戸塚道場

月	火	水	木	金	土	日
	幼年・少年・青少年 17:00~18:15 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。 (使用条件あり)	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
初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 20:00~21:00 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	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) 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。(条件あり)
※参加対象の時間は支部内全ての稽古時間に参加OK!

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。