

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
	幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3 補習稽古 18:30～19:00 小5～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	幼年・少年 16:00～17:00 3才～小4 少年・青少年 17:30～18:30 小2～中3	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。
補習稽古は、小5 以上は参加必須(原則) ※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	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 19:45～21:00 中学生以上 ※服装自由	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 使用できません (利用条件あり)	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 16:15～17:15 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 以上は参加必須(原則) ※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
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			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～	土・日曜日には 大会・各種行事 があります
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) 19:30～21:00 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 使用できません (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～		

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	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

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。  
※見学に際しては道場掲示の注意事項をお読み下さい。

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。※但し、幼年・少年の稽古に参加出来るのは中学生まで。

気象警報発令時の稽古中止

(幼年・少年・青少年の稽古)

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、稽古を中止とします。※「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。  
※注意報では稽古中止になりませんが、各ご家庭の安全最優先の判断で稽古の参加有無をお決め下さい。  
※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 19:30~21:00 一般・壮年・女子・小5~	⇒	クラス名 稽古時間 参加対象
-------------------------------------	---	----------------------

月	火	水	木	金	土	日
	幼年・少年 青少年 16:45~18:00 3才~中3	第3火曜日 はお休み			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
					初心者・基礎クラス 10:30~11:30 一般・壮年・女子	
	健康クラス【登録制】 14:30~15:30 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)		応用クラス 11:45~12:45 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	初心者・一般・ 壮年・女子・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 18:30~19:30 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】 18:00~19:30 小1~小6(青帯~)	少年 15:00~16:00 小1~小6	14:00~15:30 一般・壮年・ 女子・小1~
初心者・一般・壮年・女子 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~	初心者・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・一般選手【指定メンバー】 20:00~21:30 一般・壮年・女子・小5~	初心者・一般・壮年・女子・青少年 18:00~19:30 一般・壮年・女子・小5~	
	初心者・壮年・女子 21:30~22:30 一般・壮年・女子	応用クラス 21:15~22:15 一般・壮年・女子	初心者・壮年・女子 21:30~22:30 一般・壮年・女子			

常設

# 東戸塚道場

月	火	水	木	金	土	日
			幼年・少年 16:30~17:30 3才~小4		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 12:30~13:30 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)	幼年・少年・青少年 17:00~18:15 3才~中3 ※第1火曜日は休み		少年・青少年 18:00~19:00 小3~中3		幼年・少年・青少年 14:00~15:00 3才~中3	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 14:00~15:00 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~			

# 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) 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 17:30~18:30 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~

# 金沢道場

活動休止中

初心者や体力的に不安な方は、必ずしも参加クラス全ての稽古を行う必要はありません。出来ないことは見学でも構いません。技量・体力に合わせて焦らず無理なく慣れて行きましょう。

※祝祭日は全道場休館となります。  
【注】日曜日が祝祭日の場合も休館です。  
※常設道場は稽古時間以外を自主トレで使用出来ます。  
※参加対象の時間であれば、支部内7道場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。