

常設

横浜本部道場

月	火	水	木	金	土	日
					<p>幼年・少年 10:00～11:00 3才～小4</p> <p>初心者・一般・青少年・壮年・女子 合同稽古 10:00～11:30 緑帯以上の小4は参加可</p> <p>筋トレクラス 稽古終了後に実施 誰でも参加OK 筋トレ初心者の メニュー&フォーム の指導もします。</p>	

常設

戸塚道場

月	火	水	木	金	土	日
	<p>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</p> <p>幼年・少年 16:30～17:30 3才～小5</p> <p>少年・青少年 18:00～19:00 小3～中3</p> <p>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～</p>	<p>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</p> <p>幼年・少年 16:30～17:30 3才～小5</p> <p>少年・青少年 18:00～19:00 小2～中3</p> <p>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～</p>		<p>小5以上原則参 加・小4以下希望 者・小2以下白帯 原則参加不可</p> <p>黄色帯以上 は原則参加</p> <p>幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～ 中3</p> <p>幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3</p> <p>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～</p>	<p>幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～ 中3</p> <p>補習稽古 14:00～14:30</p> <p>幼年・少年・青少年 18:30～19:00</p> <p>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～</p>	<p>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～</p> <p>幼年・少年 14:00～15:00 3才～小4</p> <p>少年・青少年 15:30～16:30 小3～中3</p>

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。

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。

本牧道場

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
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 16:30~17:30 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~	

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	初心者・一般・壮年・女子 10:30~11:45 一般・壮年・女子
	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・応用クラス 12:00~13:00 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 13:30~14:45 幼年~中3
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】 18:00~19:15 小1~小6(青帯~)	少年 15:00~16:00 小1~小6	
初心者・一般・壮年・女子 20:00~21:15 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		

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6	幼年・少年 17:30~18:30 3才~小6		幼年・少年 17:30~18:30 3才~小6		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)		どちらか一つに 参加 ※小3未満でも 青帯以上はく少 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~
	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・中1~		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・中1~		少年・青少年 15:30~16:30 小3~中3	

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ひいたします。

2025年12月末閉講
※祝祭日は全道場休館。【注】祝日の土・日も休館。
※常設道場は稽古時間以外の自主トレ可能。(利用条件あり)
※参加対象の時間は支部内全ての稽古時間に参加可能。