

# 常設 横浜本部道場

月	火	水	木	金	土	日
<p>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</p>	<p>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</p>	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4	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 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 18:00～19:00 小2～中3	少年・青少年 18:00～19:00 小2～中3	少年・青少年 11:30～13:00 緑帯以上の小4は参加可	<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 &amp; フォームの指導もします。</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～	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～	少年・青少年 選手クラス 18:30～20:00 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) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～	
		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			

# 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>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>	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小5	<p>黄色帯以上は原則参加</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	幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～中3 補習稽古	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～
		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 補習稽古	幼年・少年・青少年 14:00～14:30	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) 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) 15:00～16:30 一般・壮年・女子・小5～	少年・青少年 15:30～16:30 小3～中3
		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〉に参加可能		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。
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。

<p><b>気象警報発令時の稽古中止</b> (幼年・少年・青少年)</p>	<p>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。</p>
--------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# 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
					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 16:30~17:30 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~	

## 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~高3
少年・青少年 18:30~19:30 小1~高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~高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・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) 11:00~12:30 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・壮年・女子 壮年・女子(合同稽古) 19:30~21:00 一般・壮年・女子	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~
	初心者・一般・壮年・女子 壮年・女子(合同稽古) 19:30~21:00 一般・壮年・女子				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いいたします。

※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。