

清瀬道場 稽古時間表

以下、予めご了承ください。宜しくお願い致します。

スケジュールは予告なく変更となる場合がございます。審査や大会により、休館となる場合がございます。

なにかしらの事由により休館となる場合、HPお知らせまたはブログに掲載いたします。

開始時間	月	火	水	木	金	土	日
13:30						(加藤) 開館13:30~	(加藤) 開館9:30~
13:45							
14:00						14:00~14:45	10:00~11:00
14:15						幼年・少年初級クラス	幼年~小学生
14:30						カラテクラス	カラテクラス
14:45							
15:00						15:00~16:00	
15:15			(加藤)		(石綿)	少年クラス	
15:30			開館15:30~		開館15:30~	空手クラス	11:15~12:15
15:45	(加藤)	(加藤)					一般・女性クラス
16:00	開館16:00~	開館16:00~					
16:15			16:00~17:00		16:00~17:00	16:15~17:15	13:00閉館
16:30	16:30~18:00	16:30~17:30	幼年~小学3年生		幼年~小学3年生	ジュニア選手クラス	
16:45	ジュニア選手クラス	幼年~小学3年生	基本・型クラス		カラテクラス	幼年~小学生	
17:00	幼年~小学生	カラテクラス				黄色帯以上	
17:15	黄色帯以上						
17:30		17:45~18:45	17:20~18:30		17:20~18:30	17:30~19:30	
17:45		小学中学年~中学生	小学中学年~中学生		小学中学年~中学生	選手・プロコース	
18:00		カラテクラス	基本・型クラス	休館日	カラテクラス	中学生~	
18:15	フリータイム				~19:00	黄色帯以上	
18:30		フリータイム	フリータイム		延長稽古希望者		
18:45					フリータイム	19:30~21:00	
19:00	19:00~21:00	(武藤)	19:30~20:30			一般・女性	
19:30	選手・プロコース		一般・女性クラス		20:00~21:30	フリークラス	
19:45	中学生~	20:00~21:30			一般・女性クラス	閉館	
20:00	黄色帯以上	一般・女性クラス	フリータイム				
20:15					21:30~22:30		
20:30	閉館	フリータイム	21:00~22:00		ミットクラス		
20:45			一般・女性クラス		(加藤)		
21:00					閉館		
21:15							
21:30							
21:45		フリータイム					
22:00		閉館	閉館				
22:15							
22:30							

※クラスの**20分前**には道場に来て準備をしましょう。※中学生は、一般クラスに出ても構いません。※祝祭日は休館です。

※少年部~大人一般迄、月会費のみで全てのクラスに**週何回でも参加可能**です！

※フリータイムは**自由にトレーニング可能**です。わからないことがあれば指導員にお聞きください。