

勇士會館 清瀬道場 稽古時間表

開始時間	月	火	水	木	金	土	日
13:30						(加藤)開館13:30～	(加藤・辻谷)開館9:30～
13:45							
14:00						14:00～14:45	
14:15						幼年・少年初級クラス	
14:30						カラテクラス	10:00～11:00
14:45							幼年・小学生
15:00							カラテクラス
15:15			(加藤・青野)		(加藤・青野)	15:00～16:00	
15:30			開館15:30～		開館15:30～	幼年・少学生	
15:45	(加藤)	(加藤)				カラテクラス	11:20～12:30
16:00	開館16:00～	開館16:00～					中学生～
16:15			16:00～17:00		16:00～17:00	16:15～17:30	一般・女性クラス
16:30			幼年～小学3年生	休館日	幼年～小学3年生	選手クラス	
16:45	16:30～18:00	16:30～17:30	基本・型クラス			幼年～小学生	
17:00	選手クラス	幼年～小学3年生				黄色帯以上	
17:15	幼年～小学生	カラテクラス					
17:30	黄色帯以上		17:20～18:30				
17:45			小学中学年～中学生		17:20～18:30		
18:00		17:45～18:45	基本・型クラス		小学中学年～中学生	18:00～19:30	
18:15	フリータイム	小学中学年～中学生			カラテクラス	中学生～	
18:30		カラテクラス	フリータイム		～19:00	高校生	
18:45					延長稽古希望者	学生クラス	
19:00		フリータイム		フリータイム			
19:15		(青野涼)			フリータイム		
19:30			19:30～20:30				
19:45	19:00～21:00		中学生～				
19:45	選手クラス		女性クラス				
20:00	中学生～シニア	20:00～21:30			20:00～21:30		
20:15		中学生～			中学生～	閉館	
20:30		一般・女性クラス			一般・女性クラス		
20:45	閉館		21:00～22:00				
21:00			一般・女性クラス				
21:15		フリータイム					
21:30							
21:45							
22:00		フリータイム			フリータイム		
22:15							
22:30		閉館	閉館		閉館		

※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。