

2023年6月～ 《横浜関内道場》稽古時間表 祝日全クラスお休み、年末年始、夏休み

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
8:00~9:40 壮年、女子 選手クラス 【登録制】 090-2734-2154 師範代 秋山弘一	9:30~18:00 加圧トレーニング (予約制) 空手個人指導 パーソナルトレーニング	9:30~15:00 加圧トレーニング (予約制) 空手個人指導 パーソナルトレーニング	9:30~15:00 加圧トレーニング (予約制) 空手個人指導 パーソナルトレーニング	9:30~14:00 加圧トレーニング (予約制) 空手個人指導 パーソナルトレーニング	9:30~14:30 加圧トレーニング (予約制) 空手個人指導 パーソナルトレーニング	10:30~16:00 加圧トレーニング パーソナルトレーニング
10:00~11:20 合同(幼年) 11:20~12:00 選手養成クラス 師範代 成田和政 指導員 龍島直樹	加圧トレーニングは稽古生は50分3500円(一般5000円) パーソナルトレーニング(3,000~) 加圧、パーソナルトレーニング 空手個人指導 は成田武治 指導					空手個人指導 1時間 1人5,000円 2人同時 1人4,000円 3人同時 1人3,000円 (予約制) 師範 成田武治 090-3083-2676
14:00~18:00 加圧トレーニング (予約制) 空手個人指導 師範 成田武治 090-3083-2676 ★土、日曜日は 大会行事等で お休みの場合が ありますので 年間行事表を見て 確認して 下さい			15:00~16:00 【登録制】 初級、女子、壮年 090-3083-2676 師範 成田武治			17:30~18:30 合同(幼年) 師範 成田武治
			16:30~17:30 合同(幼年) 師範 成田武治		横浜南支部 18:10~19:30 南吉田小学校 体育館 師範代 成田陽子 指導員 成田武陽	18:40~20:00 強化選手 少年ASクラス 師範 成田武治
19:00~20:30 一般、壮年 (小2以上参加可) 【登録制】 指導員 佐方 寿 080-5899-6457	19:40~21:00 合同& 少年ASクラス 強化選手クラス 師範 成田武治		19:15~20:15 選手クラス エティエン・ドレ (登録制) 20:15~21:15 ファンクショナルトレーニン グループサーキット 参加費1500円 エティエン指導	20:00~21:00 初級、女子、壮年 ライトクラス 指導員 龍島直樹 (登録制) 090-3249-2024		
		21:30~23:00 スパリング クラス 師範代 丸山裕貴			21:30~23:00 一般、壮年 (登録制) 指導員 兼弘 彰 090-3697-9698	21:00~22:30 一般、壮年 (高校生以上) 師範代 程山広幸

【稽古時間表、表示説明】

「合同」＝初心者、上級者、全ての稽古生が対象で、その時間の参加者に合わせた稽古を行います。
 (幼年)＝上記「合同」クラスに幼年が参加できるクラスです。参加心配な幼年は保護者見学をお願いします。
 「少年A選手クラス」＝少年ASクラスに週1回、月4回まで参加できます。(別紙詳細参考)
 「少年S選手クラス」＝少年ASクラス、少年Sクラスに週、月、上限なく何回でも参加できます。
 「強化選手クラス」＝一般・壮年(男女)の選手、選手希望者。

☆横浜関内道場で入会された会員でも、川崎大師道場、幸支部、殿町支部の稽古クラスに参加できます。

【登録制】＝担当指導員の都合により、毎週稽古ができないので、参加希望者は担当指導員に連絡先を報告、登録し、毎回連絡を取り合い(前日18時までに)稽古の有無を確認してから参加して下さい。

☆休会中は月1回 クラス参加 可能です。

☆全てのクラスで道場内での見学はできません。例外として幼年部や、小学生の低学年で保護者が近くにいなくて

稽古に参加出来ない場合などは、保護者がいなくてもできる(トイレ、着替え、サポーター等の脱着など)様になるまで見学可と致します。

☆祝日は全クラス休み ☆年末年始・夏休みあり ☆土曜・日曜は大会行事等で休みの場合あり(行事予定表参照)

★支部からの最新情報・連絡事項・大会速報の一斉メールをご希望の方は、下記アドレスへ氏名明記の上送信下さい。

t0629alma@gmail.com

尚登録された方のメールアドレスは他の一斉メール登録者に公開に事を了承ください