

**本牧支部稽古時間**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12:00	開館	開館	開館	開館	開館	
12:30	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						開館
15:30						フリー トレーニング
16:00						
16:30			16:30~ 少年部初級 ~17:30			
17:00	17:00~ 少年部 ~18:30		17:45~ 少年部中・上級 ~18:45		17:00~ 少年部 ~18:30	17:00~ 少年部 ~18:30
17:30						
18:00						
18:30	フリー トレーニング		フリー トレーニング	19:00~ 一般部・初級 ~20:30	フリー トレーニング	フリー トレーニング
19:00						
19:30						
20:00	20:00~ 一般部・初級 ~21:30	20:00~21: 00 一般部・初級	20:00~ 一般部・初級 ~21:30		20:00~21: 00 一般部・初級	20:00~ 一般部ミックス ~21:30
20:30						
21:00		21:00~22: 00 一般部・中級		21:00~22: 00 一般部・中級	21:00~22: 00 一般部・中級	
21:30						
22:00	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館

土曜のみ15時開館です。  
 クラス以外の時間はすべてフリートレーニングです。  
 クラスのある時間帯でもサンドバッグやミットは自由に使うことができます。  
 新規設立のため、会員数増加に伴い、時間割及びクラスを変更することがあります。

**少年部稽古内容**

入門後このクラスからスタートします。  
 礼儀作法などの精神面、および基礎体力の向上を目的としたクラス。

**一般部稽古内容(初級)**

入門後このクラスからスタートします。  
 初級クラスでは、空手の修行において、最も大切な基礎となる基本技術を学びます。  
 正しい「突き」「蹴り」「受け」をしっかりと習得していくことによって、今後の修行でより高度な技を学んでいくための土台を形成していきます。

**一般部稽古内容(中級)**

昇級審査に合格された方（白帯から黄帯になります）が受講するクラス。  
中級クラスでは、初級クラスで学んだ基本をさらに反復していくとともに、これまで学んだ技術や理論を実際の「組手」のなかで応用していきます。  
また、定期的開催される「新人戦」などで自分の力を試すこともできます。

一般部稽古内容（ミックス）

初級（ミックスコースを受講し、一本組手がスムーズに出来る方）、中級ともに受講でき、より高度な技術を学ぶクラス。

習得速度には個人差がありますのでミックス、ミックス・テクニックを受講される前には、受講可能かお尋ね下さい。