

正伝流空手道中村道場 稽古時間(案)

新稽古開始 5月8日(月)より 新設 月曜日 幼年クラス、火曜日 中学生クラス、土曜日 各月1回 おやし空手教室 クラス改訂 木曜日 小学生試合クラス、一般クラスB

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00		午前一般クラス 10:00~11:45		午前一般クラス 10:00~11:45	ヨガ教室 10:00~12:30 (詳細下記)	幼年クラス (幼年初心者参加可) 10:00~11:45
12:00						
1:00						
2:00						親子空手教室 おやし空手教室(新設)
3:00						(各予定は行事日程表に開催日告知)
4:00	幼年クラス(新設)	幼年初心者クラス		幼年初心者クラス		相川先生 ストレングストレーニング 3:00~5:00 (行事日程表に開催日告知)
5:00	小学生クラスA 4:00~5:15	幼年クラス 4:00~5:20	小学生クラスA 4:00~5:15	幼年クラス 4:00~5:20	小学生クラスA 4:00~5:15	
6:00	合同スパーリング	小学生試合クラス 5:30~7:00	合同スパーリング	小学生試合クラス(改) 5:30~7:00	合同スパーリング(新設)	小学生クラスC 5:00~6:45
7:00	小学生クラスB 6:00~7:00		小学生クラスB 6:00~7:00		小学生クラスB 6:00~7:00	
8:00	一般クラスB 7:30~8:45	中高生クラス(新設) 7:00~8:30	一般クラスB 7:30~8:45	一般クラスB(改) 7:30~8:45	中高生クラス 7:00~8:30	一般クラスA 7:00~9:00
9:00						
10:00		一般クラスA 8:30~11:00			一般クラスB 9:00~10:15	
11:00				夜間一般クラス 10:00~11:30		

幼年クラス 年少~小学2年生対象

小学生クラスA 小学生低学年

小学生クラスB 小学生高学年

小学生クラスC 小学生全般

親子空手教室 親子のできる空手教室です。(月1回 行事日程表などで告知。)

中高生クラス 中学生、高校生中心のクラス

午前一般クラス お母さんたちを中心としたクラスです。

一般クラスA 小学5年生以上

一般クラスB 中学生以上 自分の課題を中心に行うクラス(参加は師範に連絡必要)

夜間一般クラス 18才以上

ヨガ教室 レッスン受講 550円/回(2レッスン連続 1,000円)

①リラック系ヨガ 10:00~11:15

②パワー系ヨガ 11:30~12:30

おやし空手教室 空手をやってみたいお父さんの体験教室です。(月1回行事日程表などで告知)
お母さんの参加も大歓迎です!