

《横浜関内道場》稽古時間表 祝日全クラスお休み、年末年始、夏休み有り 2025、12月更新

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
8:30~9:40 一般、壮年、女子 合同クラス 【登録制】 090-9810-6026 指導員 大野篤生	月~土 9:00~11:00 パーソナル トレーニング 空手 個人指導 (予約制) 090-3083-2676 指導 成田武治					
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	ランチタイム → 月~土 11:30~14:00 ランチタイム アスリート食道 Lunch Time 師範 成田作製の究極のアスリート向けデミグラ煮込みカレーライス 減量のアドバイス 高たんぱく 低カロリー 食も稽古です カフェ&レストラン LuckySpot 強くなる食事!					
11:30~14:00 Lunch Time アスリート食道 パワーアップ食道 ダイエット食道 健康食道	14:00~18:30 パーソナルトレーニング 空手個人指導 (予約制) 指導 成田武治	15:00~16:00 (登録制日時変動有り) 初級、女子、壮年 090-3083-2676 師範 成田武治	14:00~15:30 パーソナルトレーニング 空手個人指導 (予約制) 指導 成田武治			
★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	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	総合武術 (月) or (水) 柔術黒帯 指導クラス 開催 ブラジリアン柔術 を学べます!	16:30~17:30 合同 (幼年) 師範 成田武治			
			17:40~19:00 少年ASクラス 強化選手クラス 師範 成田武治			18:00~19:00 合同 (幼年) 一般、壮年 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			19:15~20:15 選手クラス エティエン・ドレ s 20:15~21:15 ファンクショナルトレーニング 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	20:30~21:30 一般、壮年 (登録制) 指導員 兼弘 彰 090-3697-9698	19:10~20:30 強化選手 少年ASクラス 一般、壮年 師範 成田武治
		21:30~23:00 スパーリング クラス 師範代 丸山裕貴				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可。
 「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、幸分支部、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
 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。(休会費 月1100円)
 ☆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いと
 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)
 ☆成田武治指導のパーソナルトレーニングは30分3000円~グループ割引有 予約 090-3083-2676
 ★師範 成田の個人指導は1時間5000円 2人同時1人4000円 3人同時1人3000円 ↑予約
 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ます
 入会後、は一斉LINE登録をお願い致します。 行事予定、大会案内、大会結果速報 臨時お休みなど LINE報告します。