2024年3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、夏休み有り

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	9：30～11：00 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	9：30～11：00 パーソナルトレーニング （予約制） 空手個人指導 指導　成田武治	9：30～11：00 パーソナルトレーニング （予約制） 空手個人指導 指導　成田武治	9：30～11：00 パーソナルトレーニング （予約制） 空手個人指導 指導　成田武治	9：30～11：00 パーソナルトレーニング （予約制） 空手個人指導 指導　成田武治	9：30～11：00 パーソナルトレーニング （予約制） 空手個人指導 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　蔦島直樹	11：30～14：00 Lunch　Time アスリート食道 筋力アップ、健康 減量のアドバイス 食も稽古です	11：30～14：00 Lunch　Time アスリート食道 筋力アップ、健康 減量のアドバイス 食も稽古です	11：30～14：00 Lunch　Time アスリート食道 筋力アップ、健康 減量のアドバイス 食も稽古です	11：30～14：00 Lunch　Time アスリート食道 筋力アップ、健康 減量のアドバイス 食も稽古です	11：30～14：00 Lunch　Time アスリート食道 筋力アップ、健康 減量のアドバイス 食も稽古です	11：30～14：00 Lunch　Time アスリート食道 筋力アップ、健康 減量のアドバイス 食も稽古です
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	14：00～15：00 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】 初級、女子、壮年 090-3083-2676 師範　成田武治	14：00～15：00 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	14：00～15：00 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	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			16：30～17：30 合同（幼年） 師範　成田武治			17：30～18：30 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			18：40～20：00 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 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　蔦島直樹 （登録制） 090-3249-2024	20：00～21：30 一般、壮年 （登録制） 指導員　兼弘　彰 090-3697-9698	
		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、幸分支部、殿町分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。（休会日月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時間人5000円　　2人同時1人4000円　3人同時1人3000円　　↑予約