

下北沢代田道場 稽古スケジュール

2022年1月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						10:00~10:40 幼児クラス(三浦)	10:30~11:15 幼年・少年・一般 合同初心者クラス(三浦)
11:00						11:00~12:00 幼年・少年クラス (三浦)	11:30~12:30 幼年・少年・一般 合同クラス(三浦)
12:00							
13:00						13:00~14:00 幼年・少年・一般 合同クラス(森)	13:00~14:00 少年・一般 合同型クラス(三浦)
14:00						14:15~15:15 少年・一般合同 組手クラス(森)	
15:00							
16:00	16:00~16:40 幼児クラス(三浦)						
17:00	17:00~17:45 幼年・少年 初心者クラス(三浦)		16:30~17:15 幼年・少年低学年 アスレチッククラス(下橋)	16:45~17:30 幼年・少年 初心者クラス(森)			
18:00	18:00~19:00 少年クラス (三浦)		17:30~18:15 少年アスレチッククラス① (下橋)	17:45~18:45 少年クラス (森)			
19:00	19:15~20:00 一般初級・少年2 中生クラス(三浦)		18:30~19:30 少年アスレチッククラス② 中生ミット組手クラス	19:00~19:45 一般基礎クラス 少年2クラス(森)			
20:00				20:00~21:00 一般クラス (森)			
21:00							



幼児クラス

幼児(3~6歳)

礼儀の指導、運動の基礎作り、運動経験がない、自信がない未就学児を対象にしたソフトなクラスです。
※保護者様参加可能(非会員の場合は別途費用必要)



幼年・少年 初心者クラス

幼児(3歳から)・小学生(7級まで)

礼儀(返事、挨拶、後始末)の指導。いじめに負けない体力、精神力、協調性の育成を目指すクラスです。
初心者向け



幼年・少年低学年 アスレチッククラス

幼児・小学生(2年生まで)

身体能力向上と空手道場の仲間と馴染み、より空手を楽しめるようになるクラスです。
初心者向け

少年クラス

小学生 ※幼児は許可制

基本、型、組手を学べるとともに、礼儀や協調性を身につけることを目指すクラスです。

少年

アスレチッククラス①

幼児・小学生(2~6年生)

身体能力向上と空手道場の仲間と馴染み、より空手を楽しめるようになるクラスです。

幼年・少年クラス

幼児・小学生

基本、型、組手を学べるとともに、礼儀や協調性を身につけることを目指すクラスです。

少年アスレチッククラス② 中生ミット組手クラス

小学生(2年生~)・中学生・高校生

技の技術向上を目指し、対人稽古を中心に行うクラスです。
※許可制



一般基礎クラス 少年2クラス

全会員

一般基礎:
全帯対象、基礎のみ
少年部:
少年クラス全会員対象



一般初級 少年2・中生クラス

全会員

18歳以上は黄色帯(5級)まで
少年部・中生全帯対象



幼年・少年・一般合同 初心者クラス

全会員

極真空手の基本、型、組手を初心者レベルの技を身につけるクラスです。
初心者向け
白から青帯までが参加対象

幼年・少年・一般 合同クラス

全会員

極真空手の基本、型、組手の上達を目指すクラスです。
親子で参加可能クラス

少年・一般合同 型クラス

全会員

極真空手の型を中心に稽古を行うクラスです。
親子で参加可能クラス

一般クラス

中学生以上・壮年・女子

極真空手の基本、型、組手の上達を目指すクラスです。

少年・一般合同 組手クラス

小学生以上・壮年・女子

対人稽古を中心に行うクラスです。