

★令和2年 センター北道場 稽古時間表(1月～)

	月	火	水	金	土	日
10:30 ～ 11:30					幼・少年クラス (初・中級) (杉山) 10:30～11:30	一般コンディショニング &空手ベーシッククラス [月2回不定期](杉山) 10:30～11:45
15:00 ～ 16:00		キッズフォレ空手教室 15:00～16:30 ※キッズフォレ保育園児 のみ			少年クラス(中・上級) (平野) 15:00～16:00	
16:00 ～ 17:00					一般初心者クラス (杉山・平野) 16:30～17:45	
17:00 ～ 18:00		少年クラス (初・中級) (杉山) 16:45～17:45	少年クラス (初・中級) (杉山) 17:00～18:00	少年クラス (初・中級) (杉山) 17:00～18:00		
18:00 ～ 19:00	中学・少年高学年 クラス(中・上級) (杉山) 18:00～19:00		中学・少年クラス (中・上級) (杉山) 18:30～19:30	中学・少年クラス (中・上級) (杉山) 18:30～19:30	一般クラス (平野・森下・黒帯) 18:30～20:00	
20:00 ～ 21:00	一般クラス(基本) クラス (佐藤・金久保・黒帯) 20:00～		一般クラス(基本) クラス (杉山・伏見・黒帯) 20:00～	一般研究会 (型・古武術他) (杉山) 20:00～21:30		
21:00 ～ 22:00	ミット・組手 ～21:30 自主トレ		ミット・組手 ～21:30 自主トレ			

※稽古は途中参加可能です。稽古終了後は、自主トレができます。

※(指導・補佐)

※日曜日及び祝日は、お休みとなっております。

☆自由参加制です。ご自身の都合に合わせて、曜日・稽古回数を決めて参加して下さい。  
(クラス分けはあくまで原則ですが、指導員が対応できない場合もありますので、なるべく守って下さい。)

【少年部】幼児(年中)～小学6年生

【一般部】中学生以上、壮年(35歳以上)、女性等すべての道場生対象(初心者含む)

