

国際空手道連盟 極真会館 城東葛西・南砂町支部 稽古時間割

葛西道場・南砂町道場・2つの道場で稽古ができます。

葛西道場稽古時間割

東西線葛西駅前の道場です。(江戸川区東葛西5丁目1-14-2階)

月	火	水	木	金	土	日		
	<p>稽古は自由参加です。 週に何回でも参加できます。但し、無理のない様に、ご参加ください。 学年が上がる、帯の色が変わる等、上達につれて参加するクラスを上のクラスに変えていきます。</p>			初心者 基本クラス 11:00~11:45	ファミリークラス 初級基本クラス 10:00~11:00	ファミリークラス 初級基本クラス 9:00~10:00		
壮年・女子 一般部 11:00~12:00						型 ミット組手クラス 11:45~12:15	ファミリークラス 中級クラス 11:10~12:10	ファミリークラス 中級クラス 10:10~11:10
自由練習						3歳~5歳げんきクラス 3:45~4:15	応用・型・組手クラス 12:10~12:50	応用・型・組手クラス 11:15~13:00
幼児クラス 4:00~5:00				型・ミット組手クラス 4:00~5:00	幼児(上)小学生白帯 4:00~5:00		幼児(上)小学生白帯 4:15~5:15	幼児クラス 1:00~2:00
小学1~3年生 &小学生白帯 5:00~6:15	幼・少年部 5:00~6:00	オレンジ・青帯 5:00~6:00		小学1~3年生 &小学生白帯(上) 5:15~6:15		<p>型・組手競技 試合練習 自由練習 または 陸上トレーニング 時期や内容により 変動します。</p>		
小学4年生 ~中高生・一般 6:15~7:15	幼児クラス 6:00~6:50	黄帯~茶黒帯 6:00~7:00	幼児クラス 5:50~6:50	小学4年生 ~中高生・一般 6:15~7:15				
小・中~一般合同 ミット組手クラス 7:15~8:15	小学生・中高生・ 一般 合同クラス 7:00~8:25	小・中~一般合同 型・ミット組手クラス 試合練習 7:00~8:10	初心者 基本クラス 7:00~7:55	小・中~一般合同 ミット組手クラス 7:15~8:15				
ライト健康クラス 8:15~8:50		ライト健康クラス 8:15~8:50	ミット・組手 選手クラス 8:00~9:10	ライト健康クラス 8:15~8:50				
前のクラスから続けて参加も可 壮年・女子・一般部 8:50~9:30	初心者及び 社会人クラス 8:30~9:30	前のクラスから続けて参加可 壮年・女子・一般部 8:50~9:30		前のクラスから続けて参加可 壮年・女子・一般部 8:50~9:30				
自由練習	自由練習	自由練習	自由練習	自由練習				

南砂町道場稽古時間割

南砂町駅前ゴールドジム(イースト東京)内、格闘技スタジオで稽古しています。

月	火	水	木	金	土	日
		少年基本クラス 夕方4時~5時			少年部 夕方3時~4時30分	
		少年部 夕方5時30分~6時30分				
一般部 夜7時30分~ 8時30分		一般部 夜7時30分~ 8時30分			一般部 夜7時30分~ 8時30分	