

正伝流空手道中村道場 稽古時間

新稽古開始 7月4日(月)より 稽古時間の新設 木曜日 一般クラスB、金曜日 小学生クラスA、B新設、一般クラスB

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00		午前一般クラス 10:00~11:45		午前一般クラス 10:00~11:45	ヨガ教室 10:00~12:15 (詳細下記)	幼年クラス (幼年初心者参加可) 10:00~11:45
12:00						
1:00						親子空手教室 1:00~2:00 (行事日程表に開催日告知)
2:00						
3:00	幼年初心者クラス 15:00~15:55	幼年初心者クラス 15:00~15:55		幼年初心者クラス 15:00~15:55		相川先生 ストレングストレーニング 3:00~5:00 (行事日程表に開催日告知)
4:00	小学生クラスA 4:00~5:15	幼年クラス 4:00~5:20	小学生クラスA 4:00~5:15	幼年クラス 4:00~5:20	小学生クラスA(新設) 4:00~5:15	
5:00	合同スパーリング		合同スパーリング		合同スパーリング(新設)	小学生クラスC 5:00~6:45
6:00	小学生クラスB 6:00~7:00	小学生試合クラス 5:30~7:00	小学生クラスB 6:00~7:00	小学生試合クラス 5:30~7:30	小学生クラスB(新設) 6:00~7:00	
7:00		中高生試合クラス 7:00~8:30			中高生クラス 7:00~8:30	一般クラスA 7:00~9:00
8:00	一般クラスB 7:30~8:45		一般クラスB 7:30~8:45	一般クラスB(新設) 8:00~9:15		
9:00		一般クラスA 8:30~10:30			一般クラスB(新設) 9:00~10:15	
10:00						
11:00				夜間一般クラス 10:00~11:30		
12:00						

幼年クラス 年少~小学2年生対象

小学生クラスA 小学生低学年

小学生クラスB 小学生高学年

小学生クラスC 小学生全般

中高生クラス 中学生、高校生中心のクラス

午前一般クラス お母さんたちを中心としたクラスです。

一般クラスA 小学5年生以上

一般クラスB 中学生以上 自分の課題を中心に行うクラス(参加は師範に連絡必要)

夜間一般クラス 18才以上

ヨガ教室 レッスン受講 550円/回(2レッスン連続 1,000円)

①リラック系ヨガ 10:00~11:15

②パワー系ヨガ 11:30~12:30