

常設 横浜本部道場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| <p>どちらか一つに参加※小2未満でも青帯以上は〈少年・青少年〉に参加可</p> | <p>どちらか一つに参加※小2未満でも青帯以上は〈少年・青少年〉に参加可</p> | <p>どちらか一つに参加※小2未満でも青帯以上は〈少年・青少年〉に参加可</p> | <p>どちらか一つに参加※小2未満でも青帯以上は〈少年・青少年〉に参加可</p> | <p>どちらか一つに参加※小2未満でも青帯以上は〈少年・青少年〉に参加可</p> | <p>幼年・少年 10:00～11:00 3才～小4</p> | <p>初心者・一般・青少年・壮年・女子 合同稽古 10:00～11:30 緑帯以上の小4は参加可</p> | | |
| | | | | | <p>幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4</p> | <p>幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4</p> | <p>幼年・少年 11:30～13:00 緑帯以上の小4は参加可</p> | <p>筋トレクラス 稽古終了後に実施 誰でも参加OK 筋トレ初心者のメニュー&フォームの指導もします。</p> |
| | | | | | <p>少年・青少年 18:00～19:00 小2～中3</p> | <p>少年・青少年 18:00～19:00 小2～中3</p> | <p>少年・青少年 選手クラス 18:30～20:00 小1～高3の登録メンバー ※見学不可</p> | <p>土曜日・日曜日には 大会・審査会などの 各種行事があります</p> |
| | | | | | <p>初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～</p> | <p>初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～</p> | <p>基礎クラス 20:30～21:45 一般・壮年・女子</p> | |

常設 戸塚道場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|--|--|--|-------------------|--------------------------------------|--|--|--|---|
| <p>どちらか一つに参加※小3未満でも緑帯以上は〈少年・青少年〉に参加可</p> | <p>どちらか一つに参加※小3未満でも緑帯以上は〈少年・青少年〉に参加可</p> | <p>どちらか一つに参加※小3未満でも緑帯以上は〈少年・青少年〉に参加可</p> | <p>黄色帯以上は原則参加</p> | <p>小5以上原則参加・小4以下希望者・小2以下白帯原則参加不可</p> | <p>幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～中3 補習稽古</p> | <p>初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:00～12:30 一般・壮年・女子・小5～</p> | | |
| | | | | | <p>幼年・少年 16:30～17:30 3才～小5</p> | <p>幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3 補習稽古</p> | <p>初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 14:00～14:30</p> | <p>幼年・少年 14:00～15:00 3才～小4</p> |
| | | | | | <p>少年・青少年 18:00～19:00 小3～中3</p> | <p>少年・青少年・青少年 18:30～19:00 補習稽古</p> | <p>初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 15:00～16:30 一般・壮年・女子・小5～</p> | <p>少年・青少年 15:30～16:30 小3～中3</p> |
| | | | | | <p>初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～</p> | <p>初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～</p> | <p>どちらか一つに参加※小3未満でも緑帯以上は〈少年・青少年〉に参加可能</p> | |

| 稽古の種類 | | 保護者見学日 |
|---------|------------------|------------------------------------|
| 合同稽古 | 基礎から応用まで極真の標準的稽古 | |
| 初心者・基礎 | 基本・型など基礎を中心の稽古 | |
| ミット&スパー | ミット・受け・スパーリング中心 | |
| 選手クラス | 試合で勝つことに特化した稽古 | 親子・兄弟の特例 |
| | | 親子・兄弟で、どちらかが該当するクラスには全員と一緒に参加出来ます。 |

| 気象警報発令時の稽古中止 (幼年・少年・青少年) | <p>稽古開始1時間前の時点で、気象庁から「横浜市」に各種気象警報が発令された場合、稽古中止します。 ※「神奈川東部」に発令されても、そこに「横浜市」が含まれない場合は中止にはなりません。 ※注意報では稽古を中止しませんが、各ご家庭の安全最優先の判断で稽古の参加有無をご判断下さい。 ※稽古1時間前に警報が発令され、稽古開始直前に解除された場合でも稽古は中止です。 ※気象警報発令の情報はテレビ・ラジオ・気象庁ホームページ等でご確認下さい。</p> |
|--------------------------|--|
|--------------------------|--|

本牧道場

| | | |
|--------------|---|------|
| 合同稽古 | ⇒ | クラス名 |
| 19:30~21:00 | ⇒ | 稽古時間 |
| 一般・壮年・女子・小5~ | ⇒ | 参加対象 |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|-----------------------------------|---|---|--|---|
| | | | | | 幼年・少年 10:15~11:15 3才~小5 | |
| 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:00~20:00 大人・小4~ 小3以下でも黄帯以上 は参加可 | | 幼年・少年・青少年 17:00~18:00 3才~中3 | | | 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:30~13:00 一般・壮年・女子・小4~ | |

常設

上大岡道場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|--|--------------------------------------|---|
| | | | | | 初心者・基礎クラス 10:30~11:30 一般・壮年・女子 | 初心者・一般・壮年・女子 10:30~11:45 一般・壮年・女子 |
| | 健康クラス【登録制】 11:30~12:30 壮年・女子(要参加登録) | | 健康クラス【登録制】 14:30~15:30 壮年・女子(要参加登録) | | 初心者・応用クラス 12:00~13:00 一般・壮年・女子 | |
| どちらか一つ に参加 | 幼年・少年 16:30~17:30 3才~小4 | どちらか一つ に参加 | 幼年・少年 16:30~17:30 3才~小4 | どちらか一つ に参加 | 幼年・少年 13:30~14:30 3才~小4 | 幼年・少年・青少年 13:30~14:45 3才~小4 |
| 少年・青少年 18:30~19:30 小1~中3 | 少年 18:00~19:00 小1~小6 | 少年・青少年型クラス 18:30~19:30 小1~中3(青帯~) | 少年 18:00~19:00 小1~小6 | 少年選手【指定メンバー】 18:00~19:15 小1~小6(青帯~) | 少年 15:00~16:00 小1~小6 | |
| 初心者・一般・壮年・女子 20:00~21:15 一般・壮年・女子 | 青少年・一般 19:30~21:00 一般・女子・小5~ | 初心者・型クラス 20:00~21:00 一般・壮年・女子 | 青少年・一般 19:30~21:00 一般・女子・小5~ | 青少年選手【指定メンバー】 19:30~20:45 小5~高3(青帯~) | 青少年・一般 18:00~19:30 一般・女子・小5~ | |
| | 初心者・壮年・女子 21:30~22:30 一般・壮年・女子 | 初心者・応用クラス 21:30~22:30 一般・壮年・女子 | 初心者・壮年・女子 21:30~22:30 一般・壮年・女子 | 選手【指定メンバー】 21:00~22:30 一般・壮年・女子 | 初心者・壮年・女子 20:00~21:00 一般・壮年・女子 | |

常設

東戸塚道場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:00~12:30 一般・壮年・女子・小5~ | |
| ※全ての曜日で稽古以外の時間は自主トレで道場を使用できます。(利用条件あり) | 幼年・少年 17:30~18:30 3才~小6 | | 幼年・少年 17:30~18:30 3才~小6 | | | 幼年・少年・青少年 13:00~14:00 3才~中3 |
| | | | | どちらか一つ に参加 ※小3未満でも 青帯以上はく少 年・青少年)に 参加可 | 幼年・少年 14:00~15:00 3才~小4 | 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 15:00~16:00 |
| | 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30~21:00 一般・壮年・女子・中1~ | | 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30~21:00 一般・壮年・女子・中1~ | | 少年・青少年 15:30~16:30 小3~中3 | 一般・壮年・女子・小5~ |

泉道場

| 土 |
|--|
| 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 10:30~11:45 誰でも参加可 |

※祝祭日は全道場休館となります。
 【注】祝日の土・日も休館。
 ※常設道場は稽古時間以外を自主トレ可能。(利用条件あり)
 ※参加対象の時間であれば、支部内全ての稽古時間に自由に
 参加出来ます。

少年部の入館は、稽古開始の15分前からです。
 保護者の方のご理解ご協力を宜しくお願いいたします。