

赤羽道場

東京都北区赤羽 2-70-8 1F

キッズクラス
16:00~17:00
少年少女クラス
17:30~19:00
一般クラス
20:00~21:30

	月	火	水	木	金	土
キッズクラス 16:00~17:00	○		○			
少年少女クラス 17:30~19:00	○		○			○
一般クラス 20:00~21:30	F	○	○	○	F	○

子供対象 ①キッズクラス 3歳~7歳までを対象としているクラス 稽古時間は1時間に設定しています。
②少年・少女クラス 8歳以上を対象としているクラス 稽古時間は1時間30分に設定しています。

大人対象 ①「F」は自主トレーニングの日です。
(中学生以上) ②火曜日 初心者クラス 「型」や対人稽古等を、初心者の方向けに軽めの技術稽古を中心に行うクラス。
③水曜日 オヤジ倶楽部 オヤジ世代(35歳以上)が集い、汗水垂らして拳で語り合うクラス。19時~開始。
④木曜日 学生クラス 伸び盛りの学生対象とするクラス。骨格筋、心肺機能を中心に全身を鍛え上げるクラス。
⑤土曜日 女子クラス 16時30分~18時30分まで。基本技、型、スパー等、多岐にわたり稽古を行います。

朝霞道場 埼玉県朝霞市仲町1-10-1

戸田道場 埼玉県戸田市本町1-4-4 2F

武蔵浦和道場 埼玉県さいたま市南区沼影1-30-29

	月	火	水	木	金	土
少年少女クラス 17:00~19:30			○		○	
一般クラス 20:00~21:30	○		フリートレーニング			○

	月	火	水	木	金	土
キッズクラス 16:00~17:00		○		○		
少年少女クラス 17:00~19:30		○		○		
一般クラス 20:00~21:30	○	○	○	F	○	○ 18:30~21:30

	月	火	水	木	金	土	日
キッズクラス 16:00~17:00	○					○	空手漬
少年少女クラス 17:30~18:30	○					○	
一般クラス 20:00~21:30	F	F	○ 19:00~21:30	○ 18:00~21:30	F	○	