

# 朝霞道場

埼玉県朝霞市仲町 1 - 1 0 - 1

少年少女クラス  
17:00~19:30

一般クラス  
20:00~21:30

| 月 | 火 | 水         | 木 | 金 | 土 |
|---|---|-----------|---|---|---|
|   |   | ○         |   | ○ |   |
|   |   | ○         |   | ○ |   |
| ○ |   | フリートレーニング |   |   | ○ |

①少年・少女クラス 稽古時間は 2 時間 30 分に設定しています。基本的に自由集合、自由解散を前提とします。

子供対象 空手の基本技～組手稽古までをしっかりと時間をかけて稽古します。

指導を担当しているのは全日本王者、世界大会第 3 位の時田 元樹君が直接指導します。

大人対象 ①月 / 土曜日 選手クラス プロのリングに上がる者、全日本大会を目指す者、強くなりたい者を対象としたクラス。  
(中学生以上) とにかく目いっぱい鍛え、とにかく強くなるための稽古を行います。

②「F」は自主トレーニングの日です。

戸田道場 埼玉県戸田市本町 1 - 4 - 4 2F

赤羽道場 東京都北区赤羽 2 - 7 0 - 8 1F

武蔵浦和道場 埼玉県さいたま市南区沼影 1 - 3 0 - 2 9

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

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

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