

# 戸田道場

埼玉県戸田市本町 1 - 4 - 4 2F

	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	○	○ 19:30~21:30

**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2時間30分に設定しています。

**大人対象** ①月曜日 壮年クラス 35歳以上を対象としたクラス。筋肉や心肺に過度な負荷をかけずに身体操作で強くなるための稽古を行います。  
 ②火曜日 一般クラス 「型」や対人稽古を通して戦うための技術稽古を中心に行うクラス。  
 ③水曜日 怪力倶楽部 骨格筋、心肺機能向上を目的に行うクラス。武蔵浦和道場にて19時~行っています。  
 ④「F」は自主トレーニングの日です。  
 ⑤金曜日 一般クラス 基本技、移動技、型、ミット、スパーリング等、多岐にわたり稽古を行います。  
 ⑥土曜日 燃えて技の稽古を行います。

## 朝霞道場 埼玉県朝霞市仲町 1 - 1 0 - 1

## 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
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 17:30~19:00	○		○			○
一般クラス 20:00~21:30	F	○	○	○	F	○

	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	○					○	空手漬
一般クラス 20:00~21:30	F	F	○ 19:00~21:30	○ 18:00~21:30	F	○	空手漬