



極真会館川崎溝口支部 宮前平道場 時間割  
International Karate Organization Kyokushinkaikan



	月	火	水	木	金	土	
14:00							9:00
						9:40 開館	
15:00		15:10 開館		15:10 開館			10:00
						親子空手	
16:00	16:10 開館	幼年 15:30~16:30 <本橋正道>	16:10 開館	幼年 15:30~16:30 <進裕治>	16:10 開館	10:00~11:30 <本橋正道>	11:00
						フリートレーニング	
17:00	少年 16:30~18:00 <本橋正道>	少年ランニング ・フィジカル 17:00~18:30 <本橋正道>	少年 16:30~18:00 <進裕治>	少年試合 17:00~18:30 <進裕治>	少年 16:30~18:00 <進裕治>		12:00
			フリートレーニング			幼年 13:00~14:00 <本橋正道>	
18:00							13:00
19:00	フリートレーニング	フリートレーニング		フリートレーニング	フリートレーニング		14:00
			初心者・一般 19:00~20:30 <進裕治>			少年 14:30~16:00 <本橋正道>	
20:00		初心者・ 壮年・女子 20:00~21:30 <本橋正道>		初心者・ 壮年・女子 20:00~21:30 <進裕治>	初心者・一般 20:00~21:30 <進裕治>		15:00
	初心者・一般 20:00~21:30 <本橋正道>		フリートレーニング ライトスパー ・受け返し 20:30~21:30 <進裕治>				16:00
21:00							
						初心者・一般 16:30~18:00 <本橋正道>	
22:00	フリートレーニング	試合クラス 21:45~23:00 <本橋正道>	ビジネスマン 21:45~23:00 <進裕治>	フリートレーニング ウェイト トレーニング 21:45~23:00 <進裕治>	試合クラス 21:45~23:00 <進裕治>		17:00
23:00	23:00 閉館						18:00
		23:15 閉館	23:15 閉館	23:15 閉館	23:15 閉館	フリートレーニング	
24:00						1 9:00 閉館	19:00

幼年クラス	4歳~を対象に、基本稽古・型稽古・補強運動・ミット打ちから組手まで全般的に稽古します。健康で強い身体と、礼儀（返事、挨拶、後始末）や協調性、あきらめない心、強く優しい心を身に付けます。
少年クラス	小学生を対象に、基本稽古・型稽古・補強運動・ミット打ちから組手まで全般的に稽古します。健康で強い身体と、礼儀（返事、挨拶、後始末）や協調性、あきらめない心、強く優しい心を身に付けます。
少年試合クラス	極真空手の試合ルールに応じた稽古を行います。ミット打ち、組手、補強等が中心になります。
初心者・一般クラス ビジネスマンクラス	基本稽古・移動稽古・型・補強運動・ミット打ちから組手まで全般的に稽古します。壮年、女子も参加できます。
初心者・壮年・女子クラス	基本稽古を中心に移動稽古、型の稽古を行います。ミット打ちや受け返しで攻撃、防御の基本を学びます。内容は一般クラスと似ていますが、負荷は軽めです。
親子空手クラス	親子で参加して頂けます。基本稽古・移動稽古・型・補強運動・ミット打ちから組手まで全般的に稽古します。

準クラス（Tシャツ・短パン等でも参加できます。準クラス中は自主トレーニングも可。）

少年ランニング・ フィジカルクラス	長距離走、短距離ダッシュ、坂道ダッシュと、基礎体力アップを目的としたフィジカルトレーニングを行います。ランニングシューズを用意して下さい。雨天時は道場でフィジカルトレーニングを行います。
ライトスパーリング ・受け返しクラス	怪我なく組手経験を積み、技術向上に繋がるように軽めの組手を行います。相手の攻撃を防御して技を返す、受け返しを行います。
試合クラス	極真空手の試合ルールに応じた稽古を行います。ミット打ち、組手、補強等が中心になります。
ウェイトトレーニングクラス	バーベル・ダンベルを使ってベンチプレス等のウェイトトレーニングを行います。

フリートレーニング	クラスの無い時間帯は、サンドバッグ、ウェイトトレーニング、ミット、型の稽古など、自由に自主トレーニングができます。
-----------	---

※ご希望のクラスに、週に何回でも自由に参加できます。お休みの連絡は不要です。

※日曜日、祝祭日、極真会館行事日（大会等）は休館となります。