

	月	火	水	木	金	土	日
11:00		技術講習クラス (南城) 11:00~12:00 入門者向け 基本・移動指導			技術講習クラス (南城) 11:00~12:00 入門者向け 基本・移動指導		月2回 新宿支部 (高橋) 10:00~12:00
12:00		技研&マスパ 12:00~13:00		自由練習	技研&マスパ 12:00~13:00		
13:00						技研(隔週 投げor寝技) (黒帯有志) 12:00~14:00 入門者向け 基本・移動指導	
14:00						少年部(清水、山崎) 14:00~15:30 幼年部(岩崎) 14:00~15:00	技術講習クラス (ミット+隔週 投げor寝技) +スパークラス (山崎または本部有段者) 14:00~16:00 注4
15:00							入門者向け 基本・移動指導
16:00		自由練習			自由練習	ビジネスマンクラス (松原) 16:00~19:00 入門者向け 基本・移動指導	
17:00			少年部(清水、山崎) 17:00~18:30 幼年部(岩崎) 16:30~17:30				
18:00							
19:00	技術講習クラス (稲垣) 19:30~21:30 入門者向け 基本・移動指導	技術講習クラス (スパリング中心) (清水亮汰) 19:30~21:30	2階道場 柔道ビギナークラス (講師:柔道高段者) 20:00~21:30 注3	技術講習クラス (山崎または清水) 19:30~21:30 注4 入門者向け 基本・移動指導	技術講習クラス (佐野) 19:30~21:30 入門者向け 基本・移動指導	技研・組技 (能登谷または金子) +寝技スキルアップ トレーニング (隔週 中井・能登谷) 19:00~22:00 注1 入門者向け 基本・移動指導	
20:00						自由練習	2階道場 (黒帯有志) 19:30~21:00 または綾瀬荒川支部 注2
21:00							
22:00							
23:00							

※1階トレーニング場&2階道場は、空白の時間帯は自主トレに使用することができます。ただし審査の条件である「規定日数」には数えられません。

※祝祭日にあたる火曜日少年部、月曜日~木曜日19:30からのクラス、金曜日19:00からのクラスは14:00~行います。祝祭日が土曜日の場合は通常時間となります。

- 水色部分は、基本稽古、技術講習または技研を行うクラスです。
- ピンク部分は、各種スパリングや技の研究を行うクラスです。
- 黄色部分は、少年・中高年向けのクラスです。

注1【金曜寝技クラス補足 寝技スキルアップトレーニング指導担当について】 [奇数週]能登谷 [偶数週]パラエストラ中井祐樹師範とパラエストラ指導員が交互に担当します。

注2【土曜2階道場補足】綾瀬荒川支部が2階道場を使用する日の黒帯有志による稽古は3階道場で行います。この日は自由練習はありません。日程は総本部(電話03-5953-1860)までお問い合わせください。

注3【火曜柔道クラス補足】外部講師による初心者を対象とした柔道技クラス。空道の昇級審査で必要とされる投げ技等の課題修得を目指します。開講スケジュールは大道塾総本部ホームページにてお知らせします。

注4【水曜クラス・日曜クラス補足】担当スケジュールは大道塾総本部ホームページにてお知らせします。

各支部からの出稽古参加が可能です。(必ず事前にご連絡ください。) 日曜の新宿支部の稽古日については総本部(電話03-5953-1860)までお問い合わせください。

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
11:00		Technical Class (Nanjo) 11:00~12:00			Technical Class (Nanjo) 11:00~12:00		Shinjuku branch (Takahashi) (Twice a month) 10:00~12:00
12:00		For beginners (Basic/Ido Geiko)		Free Training	For beginners (Basic/Ido Geiko)		
13:00		Technical Practice/Light Sparring 12:00~13:00			Technical Practice/Light Sparring 12:00~13:00		
14:00						Technical Practice (Throwing or Ground tech; every other week) (Black belt instructor) 12:00~14:00	
15:00						For beginners (Basic/Ido Geiko)	Technical Class (Mitts workout + Throwing or Ground techniques) + Sparring class (Yamazaki or HQ Dan Holder) 14:00~16:00 ****
16:00						Junior Class (Shimizu, Yamazaki) 14:00~15:30 Childhood Class (Iwasaki) 14:00~15:00	For beginners (Basic/Ido Geiko)
17:00		Free Training			Free Training	Senior Class ("Bunsinesman Class") (Matsubara) 16:00~19:00	
18:00			Junior Class (Shimizu, Yamazaki) 17:00~18:30 Childhood Class (Iwasaki) 16:30~17:30			For beginners (Basic/Ido Geiko)	
19:00					Technical Practice/Grappling (Notoya or Kaneko) + Ground techniques Skill-up training (Notoya or Nakai; every other week) 19:00~22:00 *		
20:00	Technical Class (Inagaki) 19:30~21:30	Technical Class (Sparring Focused) (Ryota Shimizu) 19:30~21:30	Technical Class (Striking/Throwing techniques) (Yamazaki or Shimizu) 19:30~21:30 ****	Technical Class (Sano) 19:30~21:30		Free Training	2F Dojo (Black belt instructor) 19:30~21:00 or Ayase-Arakawa branch **
21:00	For beginners (Basic/Ido Geiko)		For beginners (Basic/Ido Geiko)	For beginners (Basic/Ido Geiko)	For beginners (Basic/Ido Geiko)		
22:00							
23:00							

- In blank time zones, you can use the training room on the 1st floor and the Dojo on the 2nd floor for free training. However, this will not be add to requirement days for your Kyu/Dan examination.
- When national holidays fall on Tuesday Junior class/Technical class (Mon-Thu at 19:30/Fri 19:00), these classes are held at 14:00. However, when national holidays fall on Saturday, classes are held as usual.
- \* 【Instructors of ground techniques (Friday at 20:00)】 [Odd-numbered week] Notoya [Even-numbered week] Nakai (Founder of PARAESTRA)
- \*\* 【2nd Floor Dojo (Saturday at 19:30)】 When the Ayase-Arakawa branch is held, this class is held on the 3rd Floor Dojo, and no Dojo is open for free training on this day.  
When you would like to know the schedules of this class, please conatact Headquarters (phone: 03-5953-1860)
- \*\*\* 【Judo class (Tuesday at 20:00)】 Judo class by Judo instructor for the beginners. The aim of this class is to learn and develop throwing techniques which are a part of requirements for belt examination.  
The Judo class schedule is to be informed on the Daidojuku website monthly.
- \*\*\*\*【Instructors on Wednesday (at 19:30) and Sunday (at 14:00)】 The schedule is to be informed on the Daidojuku website monthly.  
Regarding the schedules of Shinjuku branch class (Sunday at 10:00), please ask the HQ (phone:03-5953-1860).

We accept participants in the HQ classes from other branches. (Please contact the HQ in advance)