

総本部 稽古スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		
	3階道場	2階道場	3階道場	2階道場	3階道場	2階道場	3階道場	2階道場	3階道場	2階道場	3階道場	2階道場	3階道場	2階道場	
10:00															10:00
11:00			打撃クラス (南城利夫) 11:00~12:00						打撃クラス (南城利夫) 11:00~12:00					月2回 新宿支部 (高橋英明) 10:00~12:00	11:00
12:00											ビジネスマンクラス (黒帯有志) 12:00~14:00				12:00
13:00															13:00
14:00											幼年部・少年部 (清水亮汰・岩崎大河) 14:00~15:30			打撃・組技クラス (山崎進・本部有段者) 14:00~16:00 ※3	14:00
15:00															15:00
16:00															16:00
17:00											ビジネスマンクラス (松原隆一郎) 16:00~19:00				17:00
18:00	少年部 (清水亮汰・岩崎大河) 17:30~19:00				幼年部・少年部 (清水亮汰・岩崎大河) 17:00~18:30										18:00
19:00									技の研究クラス (金子哲也・清水亮汰) 19:00~20:00						19:00
20:00	打撃クラス (稲垣拓一) 19:30~21:30		スパーリングクラス (清水亮汰) 19:30~21:30	柔道ビギナークラス (講師:柔道高段者) 20:00~21:30 ※2	打撃・組技クラス (清水亮汰) 19:30~21:30		基礎・基本クラス (岩崎大河) 19:30~21:30		組技・寝技クラス (中井祐樹・能登谷佳樹) 20:00~22:00 ※1		綾瀬・荒川支部 (黒帯有志) 19:30~21:00				20:00
21:00															21:00
22:00															22:00
23:00															23:00

※1 階トレーニング場、2階道場、3階道場は空白の時間帯は自主練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のでタイムカードは押さないで下さい。

※祝祭日にあたる月曜日～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、日曜日の場合は通常時間となります。

- 水色部分は一般部、ビジネスマン、高校生、女子向けのクラスとなります。
- ピンク部分はビジネスマン、女子向けのクラスとなります。(希望があれば一般部、高校生でも参加可能)
- 黄色の部分は少年部(小学生～中学生)、幼年部(4歳～小学生未満)が対象のクラスです。
- オレンジ部分は本部直轄支部となりますので一般部、ビジネスマン、高校生、女子が参加できます。
- 黄緑色部分は柔道ビギナークラスで同じく一般部、ビジネスマン、高校生、女子が参加できます。

※1【金曜組技寝技クラス指導担当について】〈奇数週〉能登谷佳樹(草加支部長&パラエストラ草加代表) 〈偶数週〉中井祐樹(パラエストラ東京代表師範)

※2【火曜2階柔道クラスについて】外部講師による初心者を対象とした柔道技クラス。空道の昇段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ホームページにてお知らせします。

※3【日曜打撃組技クラス指導担当について】指導担当スケジュールは大道塾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) 日曜日の新宿支部の稽古日につきましては総本部(電話03-5953-1860)までお問い合わせください。