

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	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	
13:00						
14:00					少年部・幼年部 清水、山崎 14:00~15:30	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						
17:00	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	
18:00	少年部 清水、岩崎 17:30~19:00	少年部・幼年部 (清水、岩崎) 17:00~18:30				
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 (打撃・投げ) (清水) 19:30~21:30 注4 入門者向け 基本・移動指導	技研・組技 (金子または清水) +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	技術講習クラス (スパークリング中心) (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 (岩崎) 19:30~21:30 入門者向け 基本・移動指導		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、各種スパーク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【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。