総本部　地下１階道場　稽古スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	FREE 10：00～17：00		FREE 10：00～16：30	FREE 10：00～18：30		FREE 10：00～11：00	空道定法クラス 〈高橋英明〉 10：00～12：00 ※５
11:00		レギュラークラス〈南城利夫〉 11：00～12：00 （祝祭日も通常通り）			レギュラークラス〈南城利夫〉 11：00～12：00 （祝祭日も通常通り）		
12:00		FREE 12：00～18：30			FREE 12：00～18：30	レギュラークラス 〈黒帯有志〉 11：30～13：30	FREE 12：00～13：30
13:00							
14:00						キッズ・ジュニアクラス 〈清水亮汰・岩崎大河〉 14：00～16：00	レギュラークラス （山崎進・本部有段者） 14：00～16：00 ※６
15:00							
16:00							FREE 16：00～17：00
17:00			キッズ・ジュニアクラス 〈清水亮汰・岩崎大河〉 17：00～18：30 （祝祭日はお休み）			ビジネスマンクラス 〈松原隆一郎〉 16：30～19：00	17：00　CLOSE
18:00	ジュニアクラス 〈清水亮汰・岩崎大河〉 17：30～19：00 （祝祭日はお休み）						
19:00		ビギナーズクラス〈清水亮汰〉 19：00～20：00 （祝祭日13：30～14：30）	ビギナーズクラス〈清水亮汰〉 19：00～20：00 （祝祭日13：30～14：30）	レギュラークラス 〈金子哲也・安富北斗〉 19：00～20：30 （祝祭日13：00～14：30）※２	ビギナーズクラス〈清水亮汰〉 19：00～20：00 （祝祭日13：00～14：00）	FREE 19：00～20：00	
20:00	レギュラークラス 〈稲垣拓一〉 19：30～21：30 （祝祭日14：00～16：00）	スパーリングクラス 〈清水亮汰〉 20：00～21：30 （祝祭日14：30～16：00）※１	レギュラークラス 〈清水亮汰〉 20：00～21：30 （祝祭日14：30～16：00）	柔道ビギナーズクラス 〈講師：柔道高段者〉 20：30～22：00 （祝祭日14：30～16：00）※３	寝技クラス 〈中井祐樹・能登谷佳樹〉 20：00～22：00 （祝祭日14：00～16：00） ※４	20：00　CLOSE	
21:00							
22:00	FREE 21：30～23：00	FREE 21：30～23：00	FREE 21：30～23：00	FREE 22：00～23：00	FREE 22：00～23：00		
23:00	23：00　CLOSE						

※【祝祭日の場合】土曜日、日曜日は通常通りのスケジュールです。月曜、水曜のキッズ・ジュニアクラスはお休みとなります。月曜から金曜の閉館時間は17時となります。

- 自由に道場を使って自主練できます。塾生ならば誰でも使用可能です。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。
- 全塾生向けの一般クラスです。準備体操、基本稽古から始まり、曜日によって内容が異なります。
- 主に35歳以上の方対象のクラスです。
- ジュニア（小学生～中学生）、キッズ（４歳～小学生未満）が対象のクラスです。
- 主に初心者を対象としたクラスです。基本稽古や移動稽古、打撃や組技の基礎テクニックを学びます。
- 全塾生向けで空道の定法を学びます。
- 閉館の時間になりますので記載の時間までに退館をお願いします。

※１【火曜スパーリングクラスについて】準備体操、基本稽古から始まり、打撃のスパーリング、組技のスパーリング、寝技のスパーリングを行うクラスです。

※２【木曜レギュラークラス指導担当について】〈奇数週〉安富北斗（大道塾総本部寮生）　〈偶数週〉金子哲也（大道塾新宿西支部長）

※３【木曜柔道ビギナーズクラスについて】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。

※４【金曜寝技クラス指導担当について】〈奇数週〉能登谷佳樹（大道塾草加支部長＆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）

※５【日曜空道定法クラスについて】奇数週のみ稽古がありますので偶数週は稽古はありません。2019年8月25日スタート予定！

※６【日曜レギュラー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。