

## 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	<del>レギュラークラス</del>	FREE 10:00~16:30	FREE 10:00~18:30	<del>レギュラークラス</del>	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 〈黒帯有志〉 11:30~13:30	レギュラークラス 〈南城利夫〉 11:00~12:00 (祝祭日も通常通り)	FREE 12:00~13:30
12:00	FREE 10:00~17:00	FREE 12:00~18:30	FREE 10:00~16:30	FREE 10:00~18:30	FREE 12:00~18:30	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
13:00							
14:00	FREE 10:00~17:00	FREE 12:00~18:30	FREE 10:00~16:30	FREE 10:00~18:30	FREE 12:00~18:30	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 10:00~17:00	FREE 12:00~18:30	FREE 10:00~16:30	FREE 10:00~18:30	FREE 12:00~18:30	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
17:00							
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)	FREE 12:00~18:30	FREE 10:00~16:30	FREE 10:00~18:30	FREE 12:00~18:30	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
19:00	レギュラークラス 〈稲垣拓一〉 19:30~21:30 (祝祭日14:00~16:00)						
20:00	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	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)	レギュラークラス 〈山崎進・本部有段者〉 14:00~16:00 ※6
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	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)	レギュラークラス 〈山崎進・本部有段者〉 14:00~16:00 ※6
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、打撃のスパリング、組技のスパリング、寝技のスパ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〉岩崎大河（大道塾総本部指導員） 〈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。空道の昇段審査が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】偶数週のみ稽古があります。2019年8月25日スタート！詳しくはホームページをご覧ください。

※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。