

## 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	X	FREE 10:00~16:30	FREE 10:00~18:30	X	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)	レギュラークラス 〈黒帯有志〉 11:30~13:30	
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	FREE 12:00~13:30	レギュラークラス (山崎進・本部有段者) 14:00~16:00 ※6
13:00						FREE 12:00~13:30	
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	FREE 12:00~13:30	レギュラークラス (山崎進・本部有段者) 14:00~16:00 ※6
15:00						FREE 12:00~13:30	
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	FREE 12:00~13:30	レギュラークラス (山崎進・本部有段者) 14:00~16:00 ※6
17:00						FREE 12:00~13:30	
18:00	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〉 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	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〉 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
20:00	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〉 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	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〉 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
22:00	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〉 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						レギュラークラス (山崎進・本部有段者) 14:00~16:00 ※6

※【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〉牧登（大道塾総本部指導員）・今松健（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。偶数週は稽古がありません。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。