

光が丘道場 稽古時間表 [日曜・祝日は休館日] [TEL] 03-3904-9399 [hp] <http://www.k-top.jp>

月	火	水	木	金	土	日
AM10:45~PM10:00	PM3:20~PM10:00	PM4:10~PM10:00	AM10:45~PM10:00	PM4:40~PM6:00	PM3:40~PM9:00	休 館 日
ミットクラス 11:00~12:00			一般健康カラテクラス (一般・女子・健康) 11:00~12:00			
※PM12:10~PM4:10 まで閉館	幼年部 (幼年部~小学1年生) 3:40~4:30		※PM12:10~PM4:10 まで閉館		幼年部 (幼年部~小学1年生) 4:00~4:50	
少年部選手クラス (幼年~小学4年生) 4:30~5:30	少年部ミット・スパリングクラス (小学1年生~4年生) 4:30~5:30	幼年・少年部初級クラス (白帯~黄帯) 4:30~5:30	少年部選手クラス (幼年~小学4年生) 4:30~5:30			
少年選手クラス (小学5年生以上) 5:30~6:45	少年部ミット・スパリングクラス (小学5年生以上) 5:30~6:30	少年部上級クラス (緑帯~黒帯) 5:30~6:30	少年選手クラス (小学5年生以上) 5:30~6:45	少年部 (小学1年生~中学生) 5:00~6:00	少年部 (小学2年生以上) 5:00~6:00	
	パーソナルトレーニング (7:00~8:00)	パーソナルトレーニング (6:45~7:45)	パーソナルトレーニング (7:00~8:00)		一般部クラス (基本・移動・型) 7:00~8:00	
一般部クラス (基本・移動・型) 8:00~9:00	ミットクラス (壮年35歳以上クラス) 8:30~9:30	一般部クラス 8:00~9:00	一般部選手クラス (試合出場を目指す、または出 場する選手のみ参加可) 8:30~10:00		一般部クラス (ミット・スパリング) 8:00~9:00	
一般部クラス (ミット・スパリング) 9:00~10:00						

※高学年・上級のクラスはスペースを要する為見学が出来ません。低学年のクラスは見学出来ますが見学マナーをお守り頂けます様ご協力お願い致します。

※火曜日の少年部クラスの練習内容は昇級審査の組手技能になります。昇級審査の受審対象となりますので出来るだけ参加して下さい。

※H29年10月1日から