

2013年度改正 新クラス稽古時間割

※拳成館、正規会員はどちらの道場のクラスも参加し、稽古することができます。 国際福祉空手道連盟 拳成館

南林間	高座渋谷	南林間	高座渋谷	南林間	高座渋谷	南林間
月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00 ヨガ教室	16:15~17:15 幼年・少年初心	10:00~11:00 13:00~14:00 ヨガ教室	16:15~17:15 幼年・少年初心	10:00~11:00 13:00~14:00 ヨガ教室	12:45~14:15 幼少年・初心 一般 合同	10:00~12:00 自主トレクラス
16:00~17:00 幼年・少年初心	17:30~18:30 少年部	15:30~16:30 幼年・少年・初心 17:00~18:00 少年部	17:30~18:30 少年部		南林間 15:45~17:15 幼少年・初心 一般 合同	12:00~15:00 自主トレクラス
17:30~18:30 少年部	18:45~19:45 初心・一般	(1H30) 18:30~20:00 上級 選手育成クラス ※NOサポーター ※緑帯以上許可制 ※道着未着用Tシャツ可	18:45~20:00 初心・一般	18:00~19:30 自主トレクラス	18:00~20:00 自主トレクラス ※毎月第4土曜日 17:30~18:30 補習クラス	18:00~20:00 自主トレクラス
20:00~21:30 自主トレクラス		20:00~21:30 自主トレクラス		19:30~21:00 自主トレクラス	18:00~20:00 自主トレクラス ※毎月第4土曜日 19:30~21:00 黒帯研究会 (黒帯・茶帯のみ)	20:00~22:00 自主トレクラス ※毎月第1日曜日 20:00~21:00 一般・選手合同クラス

※拳成館正規会員の生徒は入会後どちらの道場でも稽古する事が出来ますが、所属道場以外の道場で稽古する場合は必ず会員証を提示して下さい。

※月一度の補習クラス、黒帯研究会、一般・選手クラスがある日は自主トレクラスに各クラスが優先する。

※大会、審査会、合宿他、道場行事により各クラス休講になる場合がありますがご了承下さい。