

稽古時間割り (本部道場)

月	火	水	木	金	土	日
※ストレッチクラス	16:30~17:30 幼年・少年初心		16:30~17:30 幼年・少年初心		※毎月第2土曜日 11:00~12:00 黒帯研究会 (黒帯・茶帯のみ)	
	17:45~18:45 少年部		17:45~18:45 少年部		(1H30) 13:00~14:30 幼少年・初心 一般 合同	
	※小学生不可 (1H30) 19:00~20:30 初心・一般 (上級・選手合同)		19:00~20:00 初心・一般 ※緑帯以上小学生許可制		※ストレッチクラス	
			※小学生不可 20:00~21:00 初心・一般			

※大会、審査会、合宿他、道場行事により各クラス休館になる場合がありますがご了承下さい。(祝祭日道場はお休みとなります。)

稽古内容

拳成館空手は基本的にフルコンタクト（直接打撃制）の実戦空手をベースにしておりますが、強制的な稽古はしません。年齢、体格、レベル（級位、段位）各個人の体力に合わせて稽古を進めていきます。自分を甘やかす事なく鍛錬して行くことが大切ですが、無理をせず自分のペースで、但し反復、継続して行く事で技を習得する心構えを持って下さい。

幼年部、少年部は技の習得は勿論の事ですがむしろ礼節、気合を主に置き空手以外の家庭、学校での生活でもいじめられない、いじめない、差別をしない本当の意味での“優しさ”を持てる心技体、均整のとれた強い子供を育てることを目指します。

稽古の休みについて

日曜、祝日、お盆、年末年始、大会他会館行事により稽古がお休みになる事がありますがご了承下さい。

昇級昇段審査について

昇級・昇段審査会は基本的に年2回実施します。その級、段を受けるには事前に師範の許可が必要と成りますが、まだ受けるだけの技量に至っていないと師範が判断した場合、許可をしない場合もあります。又、当会館では受ければ必ず帯を出すということはありませんので稽古量が足りず技が未熟と判断した場合には受けてもどんどん落とすと言うことを心得て下さい。個人差はありますが一般部は5年から6年をかけて黒帯を目指して下さい。

段・級	無級	10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	初段以上
帯の色	白	オレンジ	水色	青	紫	黄	赤	緑	紺	茶	茶一本線	黒