

# 稽古時間割が4月1日(土)より変更になります。

日本空手連盟 誠真会館 総本部杉並道場							クラス別稽古時間割表		平成29年4月1日から	2017/3/23	
月	火	水	木	金	土	日					
	<b>休 館 日</b>					<b>NEW</b> 親子クラス 10:00~11:30					
						※カラテキッズは登録者のみのクラス					
開館 15:00				開館 15:00		<b>NEW</b> カラテキッズ 14:10~15:10	※親子クラスは、道場生の保護者のクラスになります。 並子育て応援券」を使用して参加ができます。 参加費：道場生の保護者の方は無料。 子育て応援券を使用したの体験は一人1,000円 服装：保護者・体験者は自由。				
初級クラス 幼年~1年) 15:30~16:15			開館 16:00	初級クラス 幼年~1年) 15:30~16:15	開館 15:30	文武両道学カアップクラス					
幼年~小学低学年 (3年) 16:30~17:45		文武両道学カアップクラス 16:30~17:30	幼年~小学低学年 (3年) 16:30~17:45	スパーリングクラス 幼年~小学低学年 16:00~17:20	15:15~17:15						
小学高学年 (4年生~小学6年生) 18:00~19:15		<b>NEW</b> 幼年~小学生 幼年~小学4年生) 17:45~18:50	小学高学年 (4年生~小学6年生) 18:00~19:15	スパーリングクラス 小学高学年~中学生 17:30~19:00	<b>NEW</b> 文武両道クラス 17:30~19:00						
選手クラス 小6~中学生~大人) 一般フリークラス ※服装は自由 19:30~21:30		<b>NEW</b> 混合一般クラス 小学5年生以上~) 19:00~21:00	フリークラス 21:00~21:30	一般クラス (中学生~大人) 19:30~21:30	型クラス 対象:一般(中学生含む) 19:30~21:30	<b>NEW</b> 一般クラス 19:30~21:30					
22:00閉館		22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館					
											一般部選手クラス 指導員:廣田) 開催日:ホームページ LANEにて連絡 19:00~21:00
											