

【稽古時程一覧表】令和7年（2025年）7月より施行

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------------------|--|---|------------------------|---|---|---------------------------|---|
| 8:00 | <p>○中級・上級者は全級クラスからの延長稽古となります。</p> <p>→ごく稀に中級の30分間だけ来ればよいのかという質問がありますので念の為、以下に本部道場の例を記載します。</p> <p>例) 総本部月曜日 中級者 17:30～19:20まで</p> | | | | | | 法泉寺 |
| 9:00 | | | | | | | 8:30-10:30 |
| 10:00 | | | | | 総本部 10:00～12:00 | 総本部 10:00～11:30 | 全級クラス 8:30-トレーニング |
| 11:00 | | | | | シニア/婦人クラス | 特別稽古等 | ～11:30 上級者延長稽古 |
| 12:00 |  |  | 総本部 14:00-16:00 |  |  | | |
| 13:00 | | | シニア/婦人クラス | | | | |
| 14:00 | | | 長房(市民センター) | | | 長房(市民センター) 15:00～16:15 | 総本部 |
| 15:00 | | | 中野(甲の原) 16:15-17:30 | | | 全級クラスー斉稽古 ～16:50 | 15:00～17:00 |
| 16:00 | | 中野キッズクラス | 長房キッズクラス | PM15:30～17:30 都立富士森高校 空手部 指導日 | 総本部 17:30～18:45 | 中級以上 延長稽古 | シニア/婦人クラス |
| 17:00 | 総本部 17:30-18:45 | | | | | | 17:30-19:00 |
| 18:00 | 全クラス稽古 | 中野(市民センター) | 長房(ふれあい館) | 法泉寺 | 全クラス稽古 | 中野(甲の原) | 特別稽古等 |
| | ～19:20 | 18:00～19:15 | 17:30～18:45 | 18:00-19:15 | ～19:20 | 18:00～19:15 | |
| 19:00 | 中級以上 延長稽古 (組手) | 全クラス稽古 | 全クラス稽古 | 全クラス稽古 | 中級以上 延長稽古 (組手) | 全クラス稽古 | |
| | ～19:50 | ～19:50 | ～19:20 | ～19:40 | ～19:50 | ～19:50 | |
| | 茶帯以上 (古武道含む) | 中級以上 延長稽古 (組手) | 中級以上 延長稽古 (組手) | 中級以上 延長稽古 | 茶帯以上 (古武道含む) | 中級以上 延長稽古 (組手) | |
| | ～20:15 | ～20:15 | ～19:45 | | ～20:15 | ～20:15 | |
| 20:00 | 20:00-21:30 | 茶帯以上 (古武道含む) | 茶帯以上 (古武道含む) | | 20:00～21:30 | 茶帯以上 (古武道含む) | |
| | 学生・一般クラス | 20:20～21:20 | 19:50～21:20 |  | 学生・一般クラス | 20:20～21:20 | |
| 21:00 | ※昇段準備 (現1級以上) | 競技登録生 稽古 | 競技登録生 稽古 | | ※昇段準備 (現1級以上) | 競技登録生 稽古 |  |
| ・キッズクラス＝園児から小学2年以下クラスです。 | | | | ・上級＝紫2本線(4級)・茶・黒帯 | | ・競技生 (A初級) 幼年～小4以下、白～紫帯まで | |
| ・初級クラス＝白帯・黄色帯 (10～8級) | | | | ・黒帯受審準備 (現1級～) | | ・競技生 (B上級) 小5年紫～及び、茶帯以上 | |
| ・中級＝緑帯・紫帯 (7～5級) | | | | ↑※昇段準備稽古は昇段審査3ヶ月前より開始 | | 琉球古武道：茶以上及び希望者 | |

※中野道場稽古は「第3火曜日のみ組手特別日」他道場も月一回 組手集中稽古日予定