

【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							
9:00	○中級・上級者は全級クラスからの延長稽古となります。 →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。						法泉寺 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 ~11:30
11:00	例) 総本部月曜日 中級者 17:30~19:20まで				シニア/婦人クラス	特別稽古等	上級者延長稽古
12:00			総本部 14:00-16:00 シニア/婦人クラス		PM15:30~17:30		長房(市民センター) 15:00~16:15 全級クラス一斉稽古
13:00			長房(市民センター) 中野(甲の原) 15:45-17:00 長房キッズクラス	都立富士森高校		~16:50 中級以上 延長稽古	総本部 15:00~17:00
14:00			中野(甲の原) 16:15-17:30 中野キッズクラス	空手部 指導日	総本部 17:30~18:45	中野(甲の原) 18:00~19:15 全クラス稽古	シニア/婦人クラス 17:30-19:00
15:00			中野(市民センター)	法泉寺 18:00~19:15 全クラス稽古		~19:20 中級以上 延長稽古(組手)	特別稽古等
16:00			長房(ふれあい館)	17:30~18:45 全クラス稽古		~19:50 中級以上 延長稽古(組手)	
17:00	総本部 17:30-18:45		法泉寺	18:00~19:15 全クラス稽古		~19:50 中級以上 延長稽古(組手)	
18:00	全クラス稽古			~19:20 中級以上 延長稽古(組手)		~20:15 茶帯以上(古武道含む)	
19:00	~19:20 中級以上 延長稽古(組手)	全クラス稽古 ~19:50 中級以上 延長稽古(組手)	全クラス稽古 ~19:20 中級以上 延長稽古(組手)	全クラス稽古 ~19:40 中級以上 延長稽古		~20:15 茶帯以上(古武道含む)	
20:00	20:00-21:30 学生・一般クラス	~19:50 中級以上 延長稽古(組手)	~19:45 茶帯以上(古武道含む)	~19:40 中級以上 延長稽古		20:00~21:30 茶帯以上(古武道含む)	20:20~21:20 茶帯以上(古武道含む)
21:00	競技登録生 稽古 ※昇段準備(現1級以上)	20:20~21:20 茶帯以上(古武道含む)	競技登録生 稽古	20:50~21:20 茶帯以上(古武道含む)		20:20~21:20 茶帯以上(古武道含む)	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