

クラスの一覧

◀ クラス スケジュール

クラス	クラス2	曜日	道場	開始時間	終了時間
月曜日 休館	一般部自主練	月曜日	中崎道場		
シニア健康空手・ママさん		火曜日	中崎道場	15:00	15:45
少年部 幼年・低学年	実践少年部	火曜日	中崎道場	16:30	18:00
少年部 高学年・中学生	実践少年部	火曜日	中崎道場	18:00	19:30
一般部		火曜日	中崎道場	20:00	21:30
キックボクシング 中崎道場グループ	一般A	水曜日	中崎道場	17:00	19:00
少年部 幼年・低学年	実践少年部	水曜日	都島道場	17:30	18:30
少年部 高学年 中学生	実践少年部	水曜日	都島道場	18:30	19:30
闘志会	体幹・フィジカル	水曜日	中崎道場	20:00	21:10
シニア健康空手・ママさん		木曜日	中崎道場	15:00	15:45
わんぱく幼年部空手体操教室	園児	木曜日	中崎道場	16:00	16:45
少年部 幼年・低学年	実践少年部	木曜日	中崎道場	17:00	18:15
少年部 高学年 中学生	実践少年部	木曜日	中崎道場	18:15	19:30
一般部		木曜日	中崎道場	20:00	21:30
少年部 幼年・低学年	実践少年部	金曜日	都島道場	17:30	18:30
少年部 高学年 中学生	実践少年部	金曜日	都島道場	18:30	19:30
闘志会 選抜クラス	スパーリング強化	金曜日	中崎道場	20:00	21:30
一般部 朝練		土曜日	中崎道場	10:00	12:00
わんぱく幼年部空手体操教室	園児	土曜日	中崎道場	14:00	14:45
少年部 幼年・低学年	実践少年部	土曜日	中崎道場	15:00	16:20
少年部 高学年・中学生	実践少年部	土曜日	中崎道場	17:30	18:50
闘志会 選抜クラス	ミット強化稽古	土曜日	中崎道場	19:00	20:00
一般部		土曜日	中崎道場	20:00	21:30
キックボクシング 中崎道場グループ	一般A	日曜日	中崎道場	10:00	13:00
キックボクシング 中崎道場グループ	一般B	日曜日	中崎道場	13:30	15:00