

# スケジュール

月 石切道場	火 石切道場	水 石切道場	木 石切道場	金 瓢箪山道場
17:00～18:00 基礎クラス	17:00～18:00 基礎クラス			
18:15～19:15 基本クラス	18:15～19:15 ミット・組手クラス		18:15～19:15 基本クラス	18:15～19:15 基礎クラス
19:15～20:00 選手クラス	19:30～20:30 基本クラス	19:00～20:00 基本クラス	19:15～20:00 選手クラス	19:30～20:30 基本クラス
20:15～21:15 一般部		20:15～21:15 学生・女子クラス	20:15～21:15 一般部	20:35～21:20 選手クラス

・**基礎クラス**(2年生以下又は白帯の拳士は参加推奨)

…礼儀作法を学び、空手の基礎を身につけ、体力の向上を目的としたクラス

・**基本クラス**(基礎の稽古に慣れ、よりレベルアップしたい少年拳士対象)

…基本稽古、ミット稽古、組手稽古を通して、スキルアップ・試合出場を目指すクラス

・**ミット、組手クラス**(少年部対象)

…ミット、組手の技術練習中心のクラス

・**選手クラス**(フリー会員で支部長の許可が必要)

…大会で優勝を目指すクラス

・**学生・女子クラス**(中学生以上、女子一般部対象)

…学生と女性会員限定のクラス

・**一般部**(中学生以上※支部長許可により中学生以下でも可)

…個人の目的に合わせて、白蓮空手の技術(技・柔法)と精神を習得し  
運動不足の解消・ストレスの発散を図るクラス。

また、新人戦から全日本大会を目指す選手の育成も行なっております。