

国際F・S・A拳真館 総本部稽古予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
8:30	内弟子稽古		本部 審査会		本部 審査会		本部 審査会	8:30
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00	・定期セミナー ・少年部選抜 ・選手稽古	フリー トレーニング	個人レッスン 支部長候補	フリー トレーニング	個人レッスン 支部長候補	フリー トレーニング	フリー トレーニング	14:00
15:00								15:00
16:00				幼年部 16:00～17:00		幼年部 16:00～17:00		16:00
17:00				少年部 Aクラス 17:00～18:30		少年部 Aクラス 17:00～18:30	帯研指導	17:00
18:00	少年部 Aクラス 18:00～19:00			少年部 小・中学生 18:00～19:00		少年部 小・中学生 18:00～19:00		18:00
19:00	少年Bクラス 一般合同稽古 (一般・少年部) 19:00～21:00	一般部	一般部 19:00～20:30	一般部	一般部 19:00～20:30	一般部		19:00
20:00								20:00
21:00	初級～中級 および科目練習		夜間部 21:00～22:30	CHAOS(ケイオス) 技術練習 (ケイオスセフ ティー含む) コーチングミット	夜間部 21:00～22:30	空手技術およびス パーリング コーチングミット		21:00
22:00	基本的に 19:00～20:30 以 降希望により継 続、または自主トレ		基本的に 19:00～20:30 以 降希望により継 続、または自主トレ		基本的に 19:00～20:30 以 降希望により継 続、または自主トレ		22:00	
23:00				上級者 自主トレ 22:30～				23:00

※日曜日稽古は馬橋小学校体育館のみ本部道場は12:00～5:00まで開放

- 月曜日～金曜日は本部道場
- 日曜日は原則的に馬橋小学校体育館
- 希望があれば毎回コーチングミット練習が受けられます
- 19:00～22:30まで毎日ウェイトトレーニング可
初心者から個人メニュー作成・指導致します
- 週何回でも、1日何回でも稽古可
- 稽古の途中からでも参加可
- 空き時間は自主トレ可
- 「フリートレーニング」を希望される道場生は事前に指導員に連絡してください。