

週間クラス時間割

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00		アドバンス (10:30~11:30)	アドバンス (10:30~11:30)	アドバンス (10:30~11:30)	レディース・ソフト (10:30~11:30)	少年部 (10:00~11:30)
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						ビジネスソフトクラス 14:00~
16:00		キッズクラス (16:00~16:50)	キッズクラス (16:00~16:50)	キッズクラス (16:00~16:50)	キッズクラス (16:00~16:50)	
17:00						
18:00						上級少年部 (17:00~18:30)
19:00	少年部 (18:00~19:00)	少年部 (18:00~19:00)	少年部 (18:00~19:00)	少年部 (18:00~19:00)	少年部 (18:00~19:00)	
20:00	自主稽古 (19:00~20:00)	自主稽古 (19:00~20:00)	自主稽古 (19:00~20:00)	少年部 (19:00~20:00)	自主稽古 (19:00~20:00)	自主稽古
21:00	セミハードクラス ビジネスマン・一般部 (20:00~22:00)	上級少年部 (20:00~21:30)	上級少年部 (20:00~21:30)		上級少年部 (20:00~21:30)	
22:00		<Bコート> ビジネスマン・一般部 (20:00~22:00)	色帯,黒帯稽古 (21:00~22:30)	セミハードクラス ビジネスマン・一般部 (20:30~22:00)	<Bコート> ビジネスソフトクラス (20:00~22:00)	色帯,黒帯稽古 (21:30~23:00)

キッズクラス 〈未就学児対象〉

上記の時間帯から選択できます(週1回・週2回・振替可)。会員送迎バスがありますのでご希望の方はお申し出下さい。身体能力の向上をコンセプトに楽しみながら力をつけていきます。

少年部 〈小学生,中学生〉

原則フリーでどの時間帯でも参加できます。会員送迎バスは曜日によりコースが異なりますので、ご希望の方はおたずね下さい。少年部のコンセプトは〈武道で培う強い体と精神〉です。成長に応じた身体作りと技術習得の中から将来の基盤となる力を育てていきます。

上級少年部 〈小学生高学年以上〉

少年部で実力がついてくれば、上級クラスにも参加できます。より高度な空手の技の習得とともに、技術的,身体的,精神的にも大きく寄与していきます。未来の糧として大きな力となることでしょう。中学生は、塾,部活動等と両立させながらやっています〈文武両道〉。

レディースクラス ソフトクラス

年齢問わずどなたでも無理なくマイペースで楽しみながら運動ができ、護身的要素(心身共)は勿論の事、シェイプアップ,ストレス解消にも最適です。ボディトレーニングは個人の体力,目標に応じた肉体改造(シェイプアップ目的, 腰痛緩和防止など)、ミット打ち(蹴り)は威力がでるたび快感になりスカッとストレス解消にはもって来いです。

スーパーシェイプアップ アドバンスクラス

このクラスでは、代謝率の高い身体を作ることから始めます。骨盤矯正から骨格の動き、そして筋力トレとやっていく事により、燃焼しやすい身体になり効果が出てきます。このクラスでは10kg以上減の方も数人おられます。きちんとやれば効果は絶大です。

ビジネスマンクラス

様々な年齢層、筋力,体力の有無、すべてを凌駕して誰にでも理想の武道空手道「無門会空手」を修得していけます。スポーツの世界とは又異なり、完成された武道空手道の世界は他の分野でも役に立ち、人生全般に大きく寄与する事でしょう。ビジネスマンクラスはフリーコースとなりますのでソフト・アドバンスクラスにも参加でき、自主稽古もできます。

一般部

高校生以上の方が対象となります。自主稽古は勿論の事、すべてのクラスに参加できますので、自分の目標,レベルに応じてステップアップが可能です。無門会空手は未来を創造していく理想の空手道であり、自己に挑戦する事により、技術,精神を発展させ、高度な世界を築いていきます。そして必ずや人生観を変えるような強さを身に付ける事ができます。実力がつけば全国大会等に出場して更に磨きをかける事もできます。〈技達すれば万物に通ず〉

自主稽古

〈一般部,ビジネスマン対象〉

基本稽古から組手まで、それぞれの課題をもち取り組みましょう。思考して実践するということが、新たな世界を築いていく一歩です。

※どのクラスでも強制的な無理な練習はありません。稽古は自分のためのものです。マイペースで一歩一歩いきましょう。