

■極真会館 総本部 稽古時間割

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
一部	一般部 10:00~11:30		一般部 10:00~11:00		一般部 10:00~11:30	一般部 ※初級 10:00~11:00	一般部 10:00~11:30
二部	少年部 幼年・低学年 15:30~16:30 高学年 17:00~18:00	一般部 17:00~18:00	少年部 幼年・低学年 15:30~16:30 高学年 17:00~18:00	一般部 17:00~18:00	小学生 中学生 17:00~18:00	少年部合同 14:00~15:30	壮年部 13:00~14:30
三部	一般部 ※初級 20:00~21:00	一般部 20:30~22:00	壮年部 19:00~20:30 競技選手研究会 19:00~	一般部 20:30~22:00	壮年部 19:00~20:30 黒帯研究会 19:00~20:30	一般部 17:00~18:30	

※一般部初級のクラスは帯に関係なく出席可能です。

※毎月第四金曜日の黒帯研究会は活法です。

□祝祭日の特別時間割

祝祭日	一般部 (壮年部女子部合同) 10:00~11:30	※祝祭日が 月,水,土の場合	一般部 10:00~11:30 少年部合同 10:00~11:30
-----	----------------------------------	-------------------	--

※少年部のある曜日のみ少年部の祝日クラスを行います。

☆クラスの種類

少年部 混合	4歳~12歳まで	一般部	中学生以上
少年部 幼年,低学年	4歳~小学2年生まで	壮年部 ※下記	男性35歳以上 女性年齢制限なし
少年部 高学年	小学3年~小学6年まで	競技選手 研究会	競技選手
小学生 中学生	小学生・中学生(青帯以上)	黒帯 研究会	茶帯以上

※水曜日、金曜日の壮年部は一般部も参加可です。