

稽古スケジュール

2021年5月1日～

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 休館 | 休館 | | | | | 少年部合同 幼児～6年生 10:00～11:00 |
| | | | | | | 少年部選手 1年～6年生 11:00～12:00 |
| | | 少年部低学年 幼児～4年生 17:00～17:50 | 初級部合同 幼児～6年生 17:00～17:50 | 少年部低学年 幼児～4年生 17:00～17:50 | | 一般部 中学～一般 14:00～15:30 |
| | | 少年部高学年 3年～6年生 18:00～18:55 | 少年部選手 1年～6年生 18:00～18:55 | 少年部高学年 3年～6年生 18:00～18:55 | 少年部選手 幼児～6年生 18:00～18:55 | |
| | | 一般部 中学～一般 19:00～20:00 | 自主トレーニング 19:00～20:00 | 一般部 中学～一般 19:00～20:00 | 中高生部 4年～高校生 19:00～20:00 | |
| | | | | | 一般部 中学～一般 20:00～21:00 | |

空手道 MAC では、新型コロナウイルス対策ガイドラインに沿って活動を実施しています。

一般部には、指導員の許可があれば小学5年生より参加可能となります。

選手クラスは、組手・スタミナ稽古が中心となります。参加する場合はご相談ください。

水曜日の自主トレーニングは、19:30 までに入場してください。

体験・見学希望者は、火・木・土曜日の時間にお越しください。随時、受付しています。