



ASHIHARA
KARATE
NEW INTERNATIONAL KARATE ORGANIZATION
JAPAN

芦原会館総本部スケジュール

	月	火	水	木	金	土
16:00~						一般コース
16:30~						
17:00~						
17:30~						
18:00~	少年コース		少年コース		少年コース オープン	自主練 コース
18:30~						
19:00~						
19:30~	一般コース	一般コース	一般コース	一般コース		
20:00~						
20:30~					ステップ アップ コース	閉館
21:00~	自主練 コース	ビジネスマン コース	自主練 コース	自主練 コース		
21:30~					自主練	
22:00						

※金曜日少年コースは、他支部の少年部も参加できます。

※一般コースは、基本・移動・テクニックを主体とした従来のコースです。

※ステップアップコースは、基礎体力を上げるコースです。

ミット稽古・スパーリング等が主な内容です。

※自主練コースは、各々が自由に稽古出来るコースです。

※ビジネスマンコースは、無理なく空手を楽しむコースです。