



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～	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
18:00～						
18:30～						
19:00～	一般コース	一般コース	一般コース	一般コース	ステップ アップ コース	閉館
19:30～						
20:00～						
20:30～	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		
21:00～						
21:30～					自主練	
22:00～	閉館					

※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。