

■ユヤーズ空手スクール 週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土	
	本部	中島体育センター	本部	本部	菊水	キタエール	本部
10:00							
10:30							ファースト・セカンド以上混合(主に低学年)
11:00			大人のための空手教室				
11:30							
12:00							ファースト・セカンド以上混合(形のみ)
12:30							
13:00							
13:30							SA(形)
14:00							
14:30							トレーニング
15:00							SA(組手)
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	プレアスリート						
18:00			ファースト(平安形・分解・組手基本)	ファースト(平安形・分解・組手基本)		ファースト(形・組手両方)	自主トレ(セカンド以上)
18:30	SA(組手)	ファースト・セカンド・SA混合(体操・トレーニング)	ファースト・セカンド・SA混合(基本)	ファースト・セカンド・SA混合(基本)		ファースト・セカンド・SA混合(基本)	
19:00		ファースト・セカンド・SA混合(基本・組手基本)	セカンド・SA混合(トレーニング) ※ファースト希望者参加可		ファースト・セカンド・SA混合(形・組手両方)	セカンド・SA混合(トレーニング) ※ファースト希望者参加可	
19:30	トレーニング	ファースト・セカンド・SA混合(形、分解組手、組手)					
20:00	SA(形)		セカンド、SA(試合用練習) セカンドは20:00で終了	セカンド、SA(試合用練習) セカンドは20:00で終了		セカンド・SA(半面:形) セカンドは20:00で終了	セカンド・SA(半面:組手) セカンドは20:00で終了
20:30		セカンド、SA(半面:形)	セカンド、SA(半面:組手)		セカンド、SA		
21:00							
21:30							
22:00							