

# 稽古クラスの説明

クラス名	参加対象者	稽古内容	稽古強度
幼年	3歳～小学2年	基礎から応用までの稽古を行う極真カラテのスタンダードなクラスです	★★★
少年	小学1年～小学6年		
青少年	小学3年～中学3年		
一般・青少年	一般・青少年		
初心者・一般 ・壮年・女子	一般・壮年・女子		
初心者・一般・ 壮年・女子・少年	一般・壮年・女子 ・小学4年～		
初心者・壮年・女子	一般・壮年・女子	基礎稽古やミットなどを行います(原則 約束組手・自由組手は行いません)	★★
初心者・基礎クラス	一般・壮年・女子	基本・移動・型などの基礎稽古に特化したクラスです	★★
応用クラス	一般・壮年・女子	ミット・約束組手・自由組手などの応用稽古に特化したクラスです	★★★★
健康クラス	壮年・女子	基礎稽古を行いながら健康の維持増進を目的としたクラスです	★
青少年型クラス	小学1年～中学3年 (青帯以上)	高いレベルの型修得を目指す型稽古に特化したクラスです	★★
初心者・型クラス	一般・壮年・女子		
少年選手クラス	小学1年～小学6年 (青帯以上)	試合に勝つことを目指した上大岡道場で最もハードなクラスです	★★★★★
選手クラス	一般・壮年・女子 (青帯以上)		

## ◆各クラスの稽古へ参加する推奨稽古強度

初心者・・・稽古強度★～★★★ 中級者・・・稽古強度★～★★★★ 上級者・・・稽古強度★★～★★★★★