

# カラテってどんなことをするの？

極真空手の道場ではあいさつ・返事・先輩、後輩への接し方・一緒に稽古する人への心使いなどの礼儀を一番に教えます。空手だけが強いのではなく**一般社会で通用する人間を育てる**ことに主眼を置いています。そのため空手の中で精神的にも成長できるように稽古していきます。生まれつき身体が弱い、落ち着きがないなどの場合も**精神的に強くなる**ことで克服できるようになります！また「乱暴な子供になりませんか？」とよく質問されますが**礼節も指導**していきますので道場で強い子ほど**人に優しく接**しています。

## 1日の稽古内容 約1時間40分



黙想



基本動作



技の練習



掃除

## 各道場の稽古時間

■ 少年部：4歳～小学6年までの部
 ■ 一般部：中学生以上  
1部 2部 | 少年部・一般部合同稽古
 運動神経アップトレーニング
自由参加

道場	住所	開催日 (10月～12月まで)
1 地藏通り道場	中区小町 9-8 中田ビル 2F スタジオL	(月)(木) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～18:50 <span style="float: right;">2部 19:00～19:50 (2部からの参加可)</span>
2 五日市道場	佐伯区五日市中央 2-9-1 ポピーハイツ 2F	(火) <span style="color: pink;">■</span> 稽古体験会 18:00～19:00 <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 20:00～21:30 (土) <span style="color: pink;">■</span> 稽古体験会 15:00～16:30 <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:30～21:00
3 横川道場	西区横川新町 6-1 西区民文化センター	(水) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～19:50
4 廿日市道場	廿日市新宮 1-13-1 廿日市市総合健康福祉センター あいプラザ	(月) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:00～20:40
5 鈴が峰道場	西区鈴が峰 37-4 鈴が峰会館	(木) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:00～20:40
6 ゆめスタジオ道場	南区字西6丁目 7-14 ゆめタウンみゆき 2F ゆめスタジオ	(水) <span style="color: orange;">■</span> <span style="color: pink;">■</span> 稽古体験会 17:00～18:30 (金) <span style="color: orange;">■</span> <span style="color: pink;">■</span> 稽古体験会 17:15～18:15
7 中山道場	東区中山南 1-5-39 中山大堤集会所	(月) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:30～20:40 (木) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～18:50
8 長楽寺道場	安佐南区長楽寺 1-3-7 キシカワビル	(水) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">運動神経アップトレーニング</span> 17:30～17:50 <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～18:50 (土) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 14:00～15:30
9 高陽道場	安佐北区落合南 8-27-2 諸木会館	(火) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 17:45～19:15 (土) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～19:40
10 海田道場	安芸郡海田町南つくも町 11-16 つくも保育所隣 ひまわりプラザ	(火)(金) <span style="color: pink;">■</span> 稽古体験会 18:00～19:30 (金) <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 20:00～21:00
11 中筋道場	安佐南区中筋 1-22-17 安佐南区民文化センター 音楽室	(金) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:30～20:10
12 呉焼山道場	呉市焼山桜ヶ丘 1-3-4 桜ヶ丘プラザIII 201号	(月)(金) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">運動神経アップトレーニング</span> 17:30～17:50 <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～18:50
13 西条中央道場	東広島市西条中央 6丁目 3-4	(月) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～19:30
14 八本松道場	東広島市八本松東 5-6-23 下組集会所	(木) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:30～19:50
15 本郷道場	三原市本郷町下北方 2-27-1 本郷中学校 武道場	(火) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:00～21:00
16 竹原道場	竹原市下野町 2230 竹原中学校柔道場	(木) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:00～20:40
17 三原道場	三原市和田 1-8-10	(月) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:45～20:30 (水) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～19:30 (金) <span style="color: pink;">■</span> 稽古体験会 18:30～20:00
18 三原東町道場	三原市東町 2-7-2 神明会館	(火) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:00～20:00
19 尾道栗原北道場	尾道市栗原町 1518-2 栗原北道場	(月) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:00～21:00
20 尾道日比崎道場	尾道市日比崎町 12-1 日比崎小学校体育館	(水) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:30～20:00
21 松永道場	福山市今津町 3-2-58	(金) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:00～20:30
22 福山川口道場	福山市川口町 1-6-19	(火) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～19:30 (土) <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:30～21:00
23 福山神辺道場	福山市神辺町道上 11-1-3F	(月) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 19:00～20:30 (水) <span style="color: pink;">■</span> <span style="color: blue;">■</span> 稽古体験会 18:00～19:30 <span style="color: blue;">■</span> 19:30～21:00