

狛江道場 新時間割表(2013/4/1開始)

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 -							親子 クラス 10:00-11:00 (荒井)	10:00
10:15 -								10:15
10:30 -								10:30
10:45 -								10:45
11:00 -							一般・少年合同 基本クラス 11:00-12:00 (荒井)	11:00
11:15 -								11:15
11:30 -								11:30
11:45 -								11:45
12:00 -							小4以上 組手クラス 12:00-13:00 (荒井)	12:00
12:15 -								12:15
12:30 -								12:30
12:45 -								12:45
13:00 -	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">○道場開放時間 時間割表、実線内</div> <div>○休館日 祝祭日および、行事のある日 ※土日は審査・試合などで休館となる場合がありますのでご注意ください。</div> </div>							13:00
13:15 -								13:15
13:30 -								13:30
13:45 -								13:45
14:00 -								14:00
14:15 -								14:15
14:30 -								14:30
14:45 -								14:45
15:00 -								15:00
15:15 -								15:15
15:30 -	15:30							
15:45 -	15:45							
16:00 -							自主稽古	16:00
16:15 -	16:15							
16:30 -	16:30							
16:45 -	16:45							
17:00 -	17:00							
17:15 -	17:15							
17:30 -	17:30							
17:45 -	17:45							
18:00 -	18:00							
18:15 -	18:15							
18:30 -	18:30							
18:45 -	18:45							
19:00 -							自主稽古	19:00
19:15 -	19:15							
19:30 -	19:30							
19:45 -	19:45							
20:00 -	20:00							
20:15 -	20:15							
20:30 -	20:30							
20:45 -	20:45							
21:00 -	21:00							
21:15 -	21:15							
21:30 -	21:30							
21:45 -	21:45							
22:00 -	* 最終クラス終了時刻までに自主稽古生が誰もいない場合は道場を閉めます。							22:00
22:15 -	22:15							
22:30 -	22:30							
22:45 -	22:45							
23:00 -	23:00							

成城道場新時間割表(4/1より)

	火	水	
16:15 -	各種事務手続き時間		- 16:15
16:30 -			- 16:30
16:45 -	少年基本クラス 16:30-17:30 (荒井/上原)		- 16:45
17:00 -			- 17:00
17:15 -		各種事務手続き時間	- 17:15
17:30 -			- 17:30
17:45 -	少年組手クラス 17:30-18:30 (荒井/上原)	少年 総合クラス 17:30-19:00 (稲岡)	- 17:45
18:00 -			- 18:00
18:15 -			- 18:15
18:30 -			- 18:30
18:45 -			- 18:45
19:00 -			- 19:00

参加区分

○印のクラスに参加できます。

学年	区分	低学年	少年	小2以上	小4以上	一般
年少		○				
年中～年長		○	(注1)			
小学生	1年	○		(注1)		(注1) (注3)
	2年	○				
	3年		○	(注1)		
	4年	○				
	5年				○	
	6年				○	
中学生	(注2)				○	
高校生以上		(注2)				○

注1 指導員の許可があった場合、参加可能

注2 お子さんや弟/妹がいる場合、参加可能

注3 一般少年合同稽古には参加可能

稽古内容

クラス名	概要	説明
初級	基本、移動、型、組手の稽古を行います	遊びの要素を取り入れた様々な運動で運動能力の基礎を身につけます。
ライト		フォームを身につける反復稽古を中心に行います。女性や高齢者等、体力に自信がない方でも安心して参加できる内容です。
親子		年少～小学生までのお子さんとの親子で参加できます。
総合		総合的に稽古を行います。初級者から上級者までの総合的な稽古を行います。
基本	基本、移動、型稽古を行います。	空手の基本を身に付けていきます。女性や高齢者等、体力に自信がない方でも安心して参加できる内容です。
組手(注4)	組手技術の稽古を行います。	ミット・受け返し・スパーリングを中心に行います。
型(注5)	型中心の稽古を行います。	手順から分解、用法まで行います。茶帯や昇段を目指す茶帯以上は参加必須です。
チャレンジ(注5)	基礎体力と組手技術の稽古を行います	強くなるために試合などにチャレンジしていきます。

注4 指導員の参加許可が必要。(幼年～小4までは基本稽古を一通り覚えているかで判断します。)

注5 指導員の参加許可が必要。(稽古に取り組む姿勢や継続的な参加が可能かどうかなどで判断します。)