

金沢文庫道場 稽古時間

2018年2月1日より

月	火	水	木	金	土	日
						合同 10:00～10:50
					●一般・シニア ●初心・初級 [伊部・濱中指導補] 11:00～12:00	一般・シニア選手 ユース選手 11:00～12:00
						※ユースフィジカル トレーニング 12:30～13:00
		少年部 キッズ 16:00～16:45	キッズウォーミング アップフィジカル [吉岡指導] 16:30～16:45		少年部 キッズ 16:00～16:45	
		少年部 ジュニア 17:00～17:50	少年部 キッズ 17:00～17:45		少年部 ジュニア 17:00～17:50	
	合同 初心・初級 17:30～18:15	少年部・中高生 ハイジュニア・ユース 18:10～19:00	少年部・中高生 ジュニア・ハイジュニア・ ユースミットクラス 18:00～19:00	型・移動 一般・壮年・ユース ・少年選手(黄帯まで) 18:00～18:50	少年部・中高生 ハイジュニア・ユース 18:10～19:00	
	一般・シニア選手 ユース選手 18:30～19:30	※ユースフィジカル トレーニング 19:30～20:00	※ユースフィジカル トレーニング 19:30～20:00	型・移動 一般・壮年・ユース ・少年選手(緑帯以上) 19:00～19:50	※ユースフィジカル トレーニング 19:30～20:00	
一般・シニア 初心・初級 20:00～21:00	女子部 20:00～21:00	一般・シニア 初心・初中級 [渋谷指導] 20:00～21:00	●一般・シニア ●審査項目(奇数週) [酒巻指導補] 20:00～21:00	一般・シニア 20:00～21:00		
フリー自主トレ 19:30～23:00		※上級強化 21:30～22:30	フリー自主トレ 21:30～23:00 (偶数週) 20:00～23:00			
19:30開館	17:15開館	15:45開館	16:15開館	17:45開館	10:30開館	9:30開館

少年部キッズ15:45開館

クラスについて(初心者＝白帯、初級＝オレンジ・青帯、中級＝黄帯、上級＝緑帯以上)

一般……………中学生以上男女。どなたでも、週に何回でも参加可能です。

シニア……………35才以上の男女対象です。

型・移動……………型・移動を中心とした稽古です。組手はありません。「少年選手」とは直近の型試合に出場予定の稽古生対象です

初心・初級……………初心者・初級者を対象としたクラス。基本稽古、組手、体力作り等基礎から指導します。

中上級の方も稽古内容を理解いただければ出席可能です。

初心・初級合同……………少年部・壮年部・女子部・一般部が合同で行う初心者・初級者を対象としたクラスです。

内容・条件は「初心・初級クラス」と同様ですが、「合同稽古」であることをご理解の上、ご参加ください。

女子部……………中学生以上の女性のみ参加可能です。

少年部キッズクラス……………幼年・小学1年～2年の全級(青帯で希望者は許可を得てジュニアクラスに出席可能です。)

少年部ジュニアクラス……………小学3年～小学6年の黄帯5級まで。(次回審査で緑帯4級受審希望の者はハイジュニアクラスに出席してください。)

少年部ハイジュニアクラス……………小学6年までの緑帯4級以上。

中高生ユースクラス……………中高生の全級。

ユースフィジカルトレーニング……………ドリームフェスティバルの優勝、フルコンタクト大会の出場を目標とする小学5年以上・緑帯以上を対象とした基礎体力を中心とした時間です。前のクラスに参加後、引き続き行いますが、部活などの都合により、トレーニングのみの参加も認めます。※日曜日は一般・シニアの方の参加も可能です。

キッズウォーミングアップフィジカル……………木曜17:00からのキッズクラスに参加する小学2年生までの稽古生が対象です。

ボールやマット等を使用し、楽しく身体操作に親しむ時間です。

インストラクター 吉岡智(日本体育大学卒、YMCAリーダーエグゼクティブ)

日曜のクラス編成について

合同……………一般・シニア・ユース・少年の合同クラスです。

一般・シニア選手・ユース選手……………全国大会出場を目標とし、合同稽古に耐えうる意欲・技量のある者として。

上級強化……………一般・壮年・ユース上級者対象。試合前など特別な時期のみに実施。(都度お知らせします)

*上記クラス編成は原則とし、本人の意欲・技量・体格・特別な事情などにより特例はありうるものとします。

少年部の兄弟・親子のクラス参加について(原則として)

水・土曜は兄弟の場合、上学年の者が下学年のクラスに合わせた出席は可。その逆は不可。

親会員はお子さんのどのクラスにも参加可。

*ただし審査前、試合前などは当該級・学年を対象とした稽古内容となりますので了解の上出席してください。

自主トレについて

フリー自主トレ……………色帯で中学生以上の方が、時間内、自由に自主トレを行うことができます。

ただし、クラスが併設されている時間帯は、クラスでの施設使用(バッグ等)を優先させていただきます。
※フリー自主トレの時間内に、稽古にプランクのある方を対象として、パーソナルメニューの作成、習得を目的とした型の指導を吉岡がいたします。遠慮なく声をおかけください。

(月曜19:30～23:00) (木曜・奇数週 21:30～23:00) (木曜・偶数週 20:00～23:00)

開館中の自主トレについて(中学生以上対象)

自主トレは原則稽古参加前後とし、必ず指導員の許可を得て行ってください。

ただし怪我など特別な事情がある場合は指導員にご相談ください。

稽古の妨げにならないよう注意してください。自主トレ後は使用場所を清掃してください。

時間外・休館日の自主トレについて(緑帯以上の社会人対象)

原則として前日までに大まかな時間をメールで連絡の上、自主トレを行ってください。

指導員不在の状況での怪我は新極真会の保険は適用外となりますので、ご注意ください。

また、近隣での行事(全日本大会、内部試合、合宿等)による休館日は、終日自主トレはできません。