

(2017年6月より)
東神奈川木元道場稽古時間割

月				19:30開館	移動・型クラス 保本 20:00～21:00	一般クラス 保本 21:30～22:30
火	健康クラス 保本 14:30～15:30	少年初心者・初級クラス 保本 16:30～17:30	少年中級・上級クラス 保本 18:00～19:00	基礎クラス 保本 20:00～21:00	壮年・女子クラス 趙 21:30～22:30	
水	健康クラス 播田 11:00～12:00	自主稽古 12:00～15:00	一時閉館 15:30～21:00			初心者初級クラス 神戸 21:30～22:30
木	自主稽古 11:00～	合同クラス 保本 15:00～16:00	自主稽古	初心者クラス 保本 18:00～19:00	ユース強化自主トレクラス 佐々木(航)・佐藤(颯) 20:00～21:00	強化クラス(上級) 保本 20:00～21:10
金	自主稽古11:00～	幼児クラス 保本 15:00～15:45	少年初心者・初級クラス 保本 16:00～17:00	少年中級・上級クラス 保本 17:30～18:30	一般クラス 保本 20:00～21:00	自主稽古 ～22:30
土	少年クラス 保本 9:00～10:30	一般クラス 横山・三橋 11:00～12:30	少年強化クラス 保本 11:00～12:00	壮年・女子クラス 江幡 15:00～16:00	自主稽古 ～17:00	
日	少年クラス 保本 10:00～12:00	自主稽古	女子クラス 保本 15:00～16:00	基礎クラス 保本 16:30～17:30		

*週にどのクラスに何回出席しても構いません

・初心者クラス…初心者にわかりやすく、細かく指導する初心者の為のクラスです。(体調が悪くあまり激しく稽古ができない方、その他中級・上級者も参加可)

・基礎クラス…基本から組手に於いての基本的な所を重点的に行なうクラスです。初級者から上級者も出席できます。

・壮年・女子クラス…原則として30才以上の男性、中学生以上の女性対象。健康と護身、体力増進を目的としたクラス

・女子クラス…中学生以上の女性を対象としたクラスです。

・一般クラス…中学生以上の男女の初心者から上級者迄を対象としたクラス

・合同クラス…一般・壮年・女子・少年を対象としたクラス

・強化クラス…上級者を対象とした選手用の稽古となります。

・幼児クラス…3歳児から幼稚園児までを対象としたクラスです。

・少年初心者・初級クラス…低学年・白帯・オレンジ帯を対象としたクラスです。(中・上級者も出ることが出来ます。)幼児も参加する事が出来ます。

・少年中級・上級クラス…高学年・黄帯以上を対象としたクラスです。初級者・低学年でも指導員の許可で中級・上級のクラスに出ても良いと判断された場合のみ参加することができます。

・少年強化クラス…少年部を対象とした選手用の稽古

・移動・型クラス…移動稽古や型稽古を中心に行ない空手本来の動きの中で身体を練って行きます。少年部も指導員の許可により参加する事が出来ます。

・健康クラス…あくまで健康を目的としたクラスなので、限界に追い込む稽古はしません。気持ちのよい汗をかくクラスです。

・ユース強化クラス…大会出場を目的とした少年部の上級者から18歳までの、ユースの為の試合に勝つ為の自主トレクラス。指導員が来れない場合は自主トレになります。

保本指導員が監督の元、行われます。

*自主稽古は、特別な理由が無い限り(身体の調子が悪い、試合に近い、審査に近い等)クラスに参加する事が必要になります。クラスの前orクラスの後。

***基礎クラスと、初心者クラスに少年部が**

出席したい場合、指導員の許可を受ける事により稽古に出席できます。

今までと変更したクラス(2017年6月より)

- ・木曜日の20:00~21:10に強化クラスが移動しました。