北山田道場　稽古時間割

2019.1月より

月									
火			開館15:30	1　部 少年クラス(幼児・低学年) 初心者、初級者 16:00～17:45	2　部 一般・少年合同クラス 18:00～19:45	3　部 健康クラス 一般、壮年部(少年部) 20:00～21:00	4部 一般、壮年クラス 21:15～22:30		
水			開館15:30	1　部 少年クラス(幼児・低学年) 初心者、初級者 16:00～17:45	2　部 一般・少年合同クラス 18:00～19:45	3　部 健康クラス 一般、壮年部(少年部) 20:00～21:00	4部 一般、壮年クラス 21:15～22:30		
木									
金									
土	開館8:30	1　部 一般・少年合同クラス 9:00～10:45	2　部 一般・少年合同クラス 11:00～12:30	補習・自主稽古 またはミット稽古 ※参加者条件あり 12:45～14:00					
日	開館8:30	1　部 一般・少年合同クラス 9:00～10:45	2　部 一般・少年合同クラス 11:00～12:30	補習・自主稽古 またはミット稽古 ※参加者条件あり 12:45～14:00					

一般、壮年クラス・・・・・・・・・・・・・・・中学生以上男女どなたでも参加可能です。
少年クラス（幼児・低学年）・・・・・・小学2年生まで。初心者、初級者。
一般・少年合同クラス・・・・・・・・・・・一般、壮年、少年部どなたでも参加可能です
健康クラス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・一般、壮年、許可を得た少年部が参加可能です。
健康クラスは、気持ち良い汗をかく事を目的としてます。
補習・自主稽古・・・・・・・・・・・・・・・試合（組手、型）・審査を目的とした稽古を行います。

※補習、自主稽古について
補習稽古は原則4級以上が参加可能となります。
4級未満の場合、地区大会、全国大会等の出場希望者が参加できます。
途中帰宅可

◎週に何回でも稽古に出席可能です。但し、1日に2回以上出席する場合は、指導員の許可が必要です。
※一般、壮年の方はどのクラスにも出席できます。
※少年クラスは高学年も出席可能です。
※稽古内容は壮年の方の体力も考慮します。