

# 北山田道場 稽古時間割

2015.2.17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 16:00～17:00	2部 少年クラス(低・中学年) 初級、中級者 17:10～18:10	3部 少年クラス(中・高学年以上) 中級、上級者 18:20～19:30	補習・自主稽古 19:30～19:50	4部 健康クラス 一般、壮年部、(少年部) 20:00～20:45	5部 壮年クラス(一般)※ 21:00～21:45	6部 壮年クラス(一般)※ 21:45～22:30	
水	開館15:30	1部 少年クラス(幼児・低学年) 初心者、初級者 16:00～17:00	2部 少年クラス(低・中学年) 初級、中級者 17:10～18:10	3部 少年クラス(中・高学年以上) 中級、上級者 18:20～19:30	補習・自主稽古 19:30～19:50	4部 健康クラス 一般、壮年部、(少年部) 20:00～20:45	5部 一般クラス(壮年)※ 21:00～21:45	6部 一般クラス(壮年)※ 21:45～22:30	
木									
金									
土	開館8:30	1部 少年クラス(幼児・低学年) 初心者、初級者 9:00～10:00	2部 少年クラス(低・中学年) 初級、中級者 10:10～11:10	3部 一般、壮年部、(少年部) 合同クラス、後半強化稽古 11:20～13:10	補習・自主稽古 またはミット稽古 13:10～14:00				
日	開館8:30	1部 少年クラス(幼児・低学年) 初心者、初級者 9:00～10:00	2部 少年クラス(低・中学年) 初級、中級者 10:10～11:10	3部 一般、壮年部、(少年部) 合同クラス、後半強化稽古 11:20～13:10	補習・自主稽古 またはミット稽古 13:10～14:00				

一般部……………中学生以上男女どなたでも参加可能です。

壮年部……………35才以上の男女対象です。

1部少年クラス(幼児・低学年)……………小学2年生まで。初心者、初級者。

2部少年クラス(低・中学年)……………小学1年～4年。初級、中級者。

3部少年クラス(中・高学年)以上……………小学3年～6年以上。中級、上級者。

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、気持ち良い汗をかき事を目的としています。

強化稽古……………試合(組手、型)・審査を目的とした稽古を行います。

※少年クラスの出席については高学年が下の学年に出席出来ますが、逆は、指導員の許可が必要となりますのでご相談ください。

※一般部はどのクラスにも出席できます。

※壮年クラス(一般)は一般部の方も参加可能です。ただし、稽古内容は壮年部を対象としたものになりますのでご了承ください。

※壮年部の方は一般クラスにも参加可能です。稽古内容は壮年の方の体力も考慮します。

※合同クラス(土)(日)3部は、一般、壮年部の方と、指導員の許可を受けた少年部が参加できます。後半は強化稽古となります。

◎補習、自主稽古について

補習稽古は原則稽古参加前後とし、級は問いません。

稽古での疑問は指導員がお答えします。希望により稽古を行う場合が有ります。

自主稽古後は使用場所を清掃して下さい。

◎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。