

横浜西口木元道場稽古時間割

2018、4月より

責任者 藤本陽一

指導員 紀國 仁、田代 典子

月						一般クラス 紀國 20:00~21:00	
火							
水	健康クラス 藤本 11:00~12:00	自主トレ	キッズクラス 藤本 16:00~17:00	ジュニアクラス 藤本 17:30~18:30		初心者クラス 藤本 19:30~20:30	
木						移動・型クラス(初級) 田代 19:45~20:45	
金	健康クラス 藤本 11:00~12:00	自主トレ	キッズクラス 藤本 16:00~17:00	ジュニアクラス 藤本 17:30~18:30		一般クラス 藤本 20:00~21:00	
土	キッズ& ジュニアクラス 藤本 10:00~11:30	初心者クラス 藤本 12:30~13:30	強化自主トレ (大人のみ) 13:45~14:45	自主トレ(少年部) 15:00~16:00			
日	ファミリー・一般クラス 藤本 10:30~12:00	自主トレ	ディフェンスクラス 藤本 15:30~16:30	移動・型クラス 藤本 17:00~18:00			

* 稽古クラス *

キッズクラス・・・幼児・低学年・初心者用のクラスであり、中級者は幼児の手本として出席します。(大人も出席出来ます)

ジュニアクラス・・・中・高学年のクラスで大人も出席出来ます。(低学年は責任者の許可があれば稽古可能です)

キッズ&ジュニア・・・幼年から高学年まで自由に参加出来るクラスです。

ファミリー・一般クラス・・・幼年から一般・壮年部まで誰でも参加出来るクラスです。大人も安心して稽古出来ます。

健康クラス・・・健康を目的としたクラスです気持ち良い汗を流す事が出来ます。

初心者クラス・・・初心者を対象としたクラスですが、中級・上級者も出席出来ます。

一般クラス・・・中級・上級を対象にした稽古です。初心者クラスよりも内容がハードになります。(小学生は出れません)

合同クラス・・・一般部から少年部まで一緒に参加出来ます。

ディフェンスクラス・・・組手を中心とした選手系のクラスです。

自主トレ・・・土曜日の少年部自主トレ以外は基本的に指導員はつきません。