

横浜西口木元道場稽古時間割

2017年7月より

責任者 藤本陽一

指導員 紀國 仁、 田代 典子

※2017年7月から月曜日と火曜日の稽古が入れ替わります！

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--|----------------------------------|--|
| 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 | サークル活動 村木 11:00~12:00 | ミットサークル 村木 12:15~13:15 | | | | 移動・型クラス(初級) 田代 19:30~20:30 | |
| 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。指導員が2名いるので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。