

2017年8月からの下永谷道場時間割

	月	火	水	木 ※月一回	金	土	日
8:00						開館 8:45	開館 8:45
9:00						型・移動稽古クラス 鈴木 9:00 ↓ ファミリークラス 鈴木 10:00 ↓ ファミリークラス 鈴木 10:15 ↓	ファミリークラス 鈴木 9:00 ↓ 型・移動クラス 鈴木 10:00 ↓ 少年強化クラス 鈴木 10:15 ↓
10:00							
11:00							
12:00						補強・自主トレ 11:45 ↓	補強・自主トレ 11:30 ↓
13:00						一般部 鈴木 13:00 ↓	ビジネスマンクラス 鈴木 13:00 ↓
14:00						補強・自主トレ 14:00 ↓	閉館 14:30
15:00						閉館 15:00	
16:00	開館 16:00 キッズクラス 鈴木 16:15 ↓	開館 16:00 キッズクラス 鈴木 16:15 ↓		開館 16:30			
17:00	キッズ&ジュニアクラス 鈴木 17:00 ↓ 17:15 ↓	型・移動クラス 鈴木 17:00 ↓ 17:15 ↓	開館 16:45 キッズ&ジュニアクラス 田代 17:00 ↓ 17:15 ↓	少年一般 合同クラス① 木元 17:00 ↓ 17:15 ↓			
18:00	ジュニアクラス 鈴木 18:00 ↓ 18:10 ↓	キッズ&ジュニアクラス 鈴木 18:00 ↓ 18:10 ↓	型・移動クラス 田代 18:00 ↓ 18:10 ↓	少年一般 合同クラス② 木元 18:00 ↓ 18:10 ↓			
19:00	補強・自主トレ 19:00 ↓	補強・自主トレ 19:00 ↓	一時閉館	補強・自主トレ 19:00 ↓			
20:00			ビジネスマンクラス 鈴木 20:00 ↓ 20:50 ↓	閉館 20:00			
21:00	一般部 鈴木 21:00 ↓ 22:00 ↓	一般部 鈴木 21:00 ↓ 22:00 ↓	一般部 鈴木 21:00 ↓ 22:00 ↓				
22:00	補強・自主トレ 22:15 ↓	補強・自主トレ 22:15 ↓	補強・自主トレ 22:15 ↓				
23:00	閉館 23:00	閉館 22:45	閉館 23:00				

おメ事木
 気ー前曜
 をシに日
 付ヨ手の
 けン紙ク
 下がへラ
 さあり新
 さいま等
 ますは毎
 のの月1
 で指回不
 間員定期
 違か期で
 わらで行
 なの行い
 いインま
 よんずす
 にオ。

休館日

※クラスの15分前より入館出来ます

*補強・自主トレ

※自主稽古なので、基本的に指導員の指導はありません
(原則として前後どちらかのクラスに参加する事)

*少年部

・キッズクラス・・・幼児・低学年・初心者のクラスです、中・上級者は幼児・初心者の手本として出席します
(一般部参加可能)

・キッズ&ジュニアクラス・・・キッズとジュニア合同のクラスです。お互い自分の役割や使命を感じ、切磋琢磨するクラスです
(幼年から一般部、どなたでも参加可能)

・ジュニアクラス・・・中・高学年のクラスで大人も出席できます
(幼児・低学年は責任者の認可があれば出席可能)

・少年強化クラス・・・更なる精神力の向上、スキルアップを目指します
(参加資格は緑帯以上週に一回以上稽古に参加していること。責任者の認可があればどなたでも出席可能です。一般部参加可能)

*ファミリークラス・・・幼児から大人までを対象にしたクラスです。幅広い年齢層でコミュニケーションをとり、楽しく稽古するクラスです
(幼年から一般部どなたでも参加可能)

*型・移動稽古クラス・・・型と移動稽古の上達を目的としたクラスです、審査対策、技の切れの向上をはかって下さい
(幼年から一般部、どなたでも参加可能)

*一般部・・・基本から型・組手まで新極真空手を細かく指導します
(原則として中学生以上、責任者の認可があれば小学生高学年でも出席可能)

・ビジネスマンクラス・・・翌日に疲れを残さないように稽古を行います
(原則として中学生以上、責任者の認可があれば小学生高学年でも出席可能)

少年部 (幼年～小学6年生まで)
合同 (幼年以上)
一般部 (中学生以上)