

2017年3月からの下永谷道場時間割

	月	火	水	木※月一回	金	土	日
8:00				付シ前木 下ヨに曜 け手日 さが紙の いあ(ク り新ラ ま聞は す等毎 の、月 で、指1 間導回 違員不 わか定 なら期 いの よイ行 うンに にフま おオす 気メ を 事		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 9:00
10:00						↓ 10:00 ファミリークラス 鈴木 10:15	↓ 10:00 型・移動クラス 鈴木 10:15
11:00						↓ 11:45 補強・自主トレ	↓ 11:15 少年強化クラス 鈴木 11:30
12:00						↓ 13:00 一般部 鈴木	↓ 12:30 補強・自主トレ
13:00						↓ 14:00 補強・自主トレ	↓ 13:00 ビジネスマンクラス 鈴木
14:00						↓ 閉館 15:00	↓ 14:00
15:00							閉館 14:30
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 少年一般 合同クラス① 木元 17:00			
17:00	↓ 17:00 キッズ&ジュニアクラス 鈴木 17:15	↓ 17:00 型・移動クラス 鈴木 17:15	開館 17:45	↓ 17:50 少年一般 合同クラス② 木元 18:00			
18:00	↓ 18:00 ジュニアクラス 鈴木 18:10	↓ 18:00 キッズ&ジュニアクラス 鈴木 18:10	キッズ&ジュニアクラス 田代 18:00	↓ 19:00			
19:00	↓ 19:00 補強・自主トレ	↓ 19:00 補強・自主トレ	一時閉館				
20:00	↓ 21:00 一般部 鈴木	↓ 21:00 一般部 鈴木	開館 20:00 補強・自主トレ	閉館 20:00			
21:00	↓ 22:00 補強・自主トレ	↓ 22:00 補強・自主トレ	↓ 22:00 補強・自主トレ				
22:00	↓ 22:15 閉館 23:00	↓ 22:15 閉館 22:45	↓ 22:15 閉館 23:00				
23:00							

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)

作成日2017年4月20日