

# 下永谷道場時間割 2018年4月17日より

| 時間    | 月                              | 火                              | 水                                   | 木 ※毎月一回                 | 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<br>9:00 | ファミリークラス 鈴木<br>9:00    |
| 10:00 |                                |                                |                                     |                         |          | ファミリークラス 鈴木<br>10:15 | 少年一般 合同クラス 鈴木<br>10:15 |
| 11:00 |                                |                                |                                     |                         |          | 少年一般 合同クラス<br>11:30  | 少年一般 強化クラス<br>11:30    |
| 12:00 |                                |                                |                                     |                         |          | 12:30                | 12:30                  |
| 13:00 |                                |                                |                                     |                         |          | 補強・自主トレ              | 補強・自主トレ                |
| 14:00 |                                |                                |                                     |                         |          | 閉館 13:30             | 閉館 13:30               |
| 15:00 |                                |                                |                                     |                         |          |                      |                        |
| 16:00 | 開館 16:00<br>キッズクラス 鈴木<br>16:15 | 開館 16:00<br>キッズクラス 鈴木<br>16:15 |                                     |                         | 開館 16:30 |                      |                        |
| 17:00 | キッズ&ジュニアクラス 鈴木<br>17:15        | 型・移動稽古クラス 鈴木<br>17:15          | 開館 17:00<br>キッズ&ジュニアクラス 田代<br>17:30 | 少年一般 合同クラス① 木元<br>17:00 |          |                      |                        |
| 18:00 | ジュニアクラス 鈴木<br>18:10            | キッズ&ジュニアクラス 鈴木<br>18:10        |                                     | 少年一般 合同クラス② 木元<br>18:00 |          |                      |                        |
| 19:00 | 補強・自主トレ                        | 補強・自主トレ                        | 一時閉館                                | 補強・自主トレ<br>19:00        |          |                      |                        |
| 20:00 | 初心者・初級クラス 鈴木<br>20:00          | 健康クラス 鈴木<br>20:00              | ビジネスマンクラス 鈴木<br>20:00               | 閉館 20:00                |          |                      |                        |
| 21:00 | 一般部 鈴木<br>21:00                | ビジネスマンクラス 鈴木<br>21:00          | 一般部 鈴木<br>21:00                     |                         |          |                      |                        |
| 22:00 | 補強・自主トレ<br>22:15               | 補強・自主トレ<br>22:15               | 補強・自主トレ<br>22:15                    |                         |          |                      |                        |
| 23:00 | 閉館 23:00                       | 閉館 22:45                       | 閉館 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。(参加資格は指導員から許可の下りた少年部のみ出席可能です。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)
- \*少年一般 合同クラス・・・少年部から大人までを対象にしたクラスです。基本的に一般部の稽古内容になります。(指導員から許可の下りた少年部から参加可能となります)
- \*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)
- ・初心者・初級クラス・・・初心者を対象に空手の基本的な動きを稽古します。(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)
- ・健康クラス・・・空手だけの動きにとらわれず、適度な運動をし、健康的な体を作る事を目的としたクラスです。(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<br>(幼年～小学6年生まで) |
| 合属<br>(幼年以上)        |
| 一般部<br>(中学生以上)      |