



湘南台道場稽古時間割



2018年1月～

月	指導員 播田健介	開館 16:10		少年部 (幼児～低学年) もしくは初心者、初級者 16:30～17:15	少年部 (低～高学年) 中・上級者 17:30～18:15	少年・一般・壮年部 基本・移動・型クラス 初級～上級者 18:30～19:30	一般・壮年部 ※(小学6年上級合同) 19:45～20:45	閉館 21:45
火								
水								
木	指導員 喜田幸利	開館 15:30	少年部 (幼児～低学年) もしくは初心者、初級者 16:00～17:00	少年部 (低中学年) もしくは初中級者 17:15～18:15	少年部 (中高学年) もしくは中上級者 18:30～19:30	一般・壮年部 健康クラス ※(小学6年上級合同) 19:45～20:30	一般・壮年部 ※(小学6年上級合同) 20:45～21:45	閉館 22:30
金								
土	指導員 播田健介	開館 15:00	少年部 (合同) 初心者～上級者 15:30～16:30	補習A・自主トレ (選手・審査) ※原則クラス参加者 16:40～17:20	一般・壮年部 ※(小学6年上級合同) ミット・組手クラス 17:30～18:30	自主トレ (一般・壮年部) ※原則クラス参加者 18:30～19:30	閉館 20:15	
日	指導員 播田健介	開館 9:30	キッズ&ファミリー 健康・基礎クラス (全年齢) 10:00～11:00	キッズ&ファミリー 健康・応用クラス (全年齢) 11:15～12:15	自主トレ (誰でも参加可) ※原則クラス参加者 12:30～13:30	閉館 14:30		

少年部 (幼児、低学年) --- 幼児から小学2年まで。もしくは初心者、初級者。

少年部 (低中学年) --- 小学2年から4年まで。もしくは、初級、中級者。

少年部 (中高学年) --- 小学4年以上。もしくは、中級、上級者。

少年部 (合同) --- 幼児、小学生全学年。初心者～上級者。

キッズ・ファミリークラス --- 大人・子供混合の比較的軽めのクラスです

基本 (基礎) クラス --- 基本の突き・蹴り・受けを中心としたクラス (初級～上級者)

移動・型クラス --- 移動と型を中心としたクラスです (初級～上級者)

ミット組手クラス --- ミット、組手稽古を中心に行います。(選手稽古)

健康クラス --- 基本～組手まで稽古全般、無理せずに気持ちよく汗を流します。

※ 上記の年齢は目安となります。

※ 少年部のクラスの出席については高学年が低中学年のクラスに出席することはできますが、逆に低学年以下の者が中高学年のクラスに出席する場合は指導員の許可が必要となります。

※ 少年部の小学6年生かつ上級者 (緑帯以上) の者で、一般部との稽古に耐えうる態度・技量のある者は指導員の判断により一般部への参加を許可します。

※ 一般・壮年部はどのクラス (少年部クラス含む) にも出席できます。

◎ 週に何回でも稽古に出席可能です。(一日に2回以上出席する場合は指導員の許可が必要となります)

◎ 補習、自主稽古について

補習、自主稽古は原則稽古参加前後とし、必ず指導員の許可を得て行なって下さい。

※ 補習クラスA (選手・審査対象) 希望者は指導員指導のもと稽古し、出席数に加算されます。

※ 自主稽古の場合は出席数には加算されません。

稽古での疑問は指導員がお答えします。希望により稽古をする場合があります。

自主トレ後は使用場所を清掃して下さい。