

湘南台道場稽古時間割 2016年11月～

月	指導員 播田健介	開館 16:10		少年部 (幼年～高学年) もしくは初中級者 16:30～17:15	少年部 (中高学年) もしくは中上級者 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) 20:00～21:00	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 (低中学年) もしくは初中級者 15:30～16:30	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	自主トレーニング 18:30～19:30	閉館 20:15		
日	指導員 播田健介	開館 9:30	キッズ・ファミリークラス (全年齢) 10:00～11:00	一般・壮年部 ※(小学中上級合同) 11:15～12:15	自主トレーニング 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。
 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
 基本クラスは突き・蹴り・受けを中心とした初級者向けクラス
 ミット組手クラスはミット組手稽古を中心に行います。(選手稽古)

移動・型クラス ----- 大人・子供、移動と型を中心としたのクラスです

- ※ 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。
- ※ 一般部はどのクラスにも出席できます。

◎開館時間は稽古の30分前です。

◎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、級位は問いませんが、必ず指導員の許可を得て行なって下さい。

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。

◎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。