

# 綱島木元道場稽古時間割

H27年11月21日より より

責任者 茂木智之

月			幼児、低学年 茂木 智之 4:30~5:30	少年高学年 茂木 智之 6:00~7:00		健康 茂木 智之 8:30~9:30	自主トレ 9:30~10:30
火	休館日						
水					合同 根本 孝之 7:00~8:00		
木			幼児、低学年 茂木 智之 4:30~5:20	少年高学年 茂木 智之 5:30~6:20	型・約束・組手 茂木 智之 6:30~7:20	一般 茂木 智之 8:30~9:30	自主トレ 9:30~10:30
金	休館日						
土	合同 大矢朋司、大山豊 10:00~11:30	自主トレ 11:30~12:30					
日	合同 茂木 智之 10:30~11:30	選手 茂木 智之 11:50~12:30	一般 茂木 智之 12:50~13:50	自主トレ 2:00~3:00			

- \* 型・組手クラスはは型・組手を集中的に行うクラスです。(幼年～一般壮年)
- \* 少年部は主に幼年～小学6年生までを対象としたクラスです。(誰でも出席が可能です)
- \* 幼児、低学年クラスは基本的に幼年～小学2年生までを対象としたクラスです。  
(小学3年生以上の稽古生も出席出来ます)
- \* 少年高学年クラスは4年生以上が対象となりますが、3年生以下でもオレンジ以上であれば出席出来ます。
- \* 一般クラスは中学生以上の稽古生でなければ出席出来ませんが、茶帯であれば小学生も出席できます。
- \* 健康クラスは一般クラスよりかなり軽めのクラスです。高校生以下の道場生は出席できません。
- \* 合同クラスは、親子等で参加している方々が多いです。上級の親切な方もいて親切に指導してくれます。
- \* 選手クラスは大会を目指す生徒のクラスです。(幼年～一般壮年)
- \* 土曜日は、大矢朋司、大山豊のいずれかとなります。場合によって休館もあります。ご了承下さい。
- \* 水曜日の合同クラスは、小学生を含めどなたでも出席できます。
- \* 自主トレクラスには指導員は付きません。
- \* 稽古に出席する(した)方は稽古の前後に自主トレが可能です。