

# 三春町木元道場時間割

H28年11月 より

責任者 茂木智之

月			※月に1回のみ	小学低学年 師範※不定期 5:00~6:00	小学高学年 師範※不定期 6:15~7:15	一般 師範※不定期 7:30~8:30	健康クラス 師範※不定期 8:45~9:45	閉館 10:30
火				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		一般 茂木智之 8:30~9:30	閉館 10:30
水				少年部 茂木智之 5:00~6:30		健康クラス 茂木智之 7:00~7:50	初心者クラス 茂木智之 8:00~9:00	閉館 10:00
木						合同 渡辺孝代司 7:00~8:00	閉館 8:30	
金	休館日							
土	合同 茂木智之 9:30~10:20	型・約束・ミット 茂木智之 10:40~11:30	選手 茂木智之 11:50~12:40		少年部 茂木智之 4:00~5:00	閉館 6:00		
日		合同 齊藤、伏見、杉本、寒川、五十嵐 11:00~12:30	閉館 13:00					

- \*①月曜日は不定期に4クラス全ての師範稽古があります。月に1度しか開館しません。
- \*型・約束組手・ミットクラスは、型・約束組手・ミットを集中的に行うクラスです(幼年～一般壮年)
- \*選手クラスは、型・組手の大会を目指す生徒のクラスです。(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、茶帯取得者であれば小学生でも出席出来ます。
- \*健康クラスは通常の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出来ません。
- \*女子・壮年クラスは名称通り女性と壮年の方に合わせた内容のクラスです。(中学生以上であれば出席できます)
- \*合同クラスは一般、壮年、女子、少年部等全ての道場生出席出来ます。
- \*日曜日合同クラスは5名の黒・茶帯指導員(齊藤、伏見、杉本、寒川、五十嵐)の中から交代で指導にあたります。
- \*日曜日合同クラスの指導担当については約1カ月前にお知らせします。事前変更もあり得ます。ご了承下さい。
- \*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。