北山田道場　稽古時間割　（緊急事態宣言中）

2021.1月8日より

月									
火			開館15:30	1　部 少年クラス(幼児・低学年) 初心者、初級者 16:00～17:45	2　部 一般・少年合同クラス 18:00～19:00	3　部 一般・壮年クラス 19:00～20:00	4　部 緊急事態宣言中		
水			開館15:30	1　部 少年クラス(幼児・低学年) 初心者、初級者 16:00～17:45	2　部 一般・少年合同クラス 18:00～19:00	3　部 一般・壮年クラス 19:00～20:00	4　部 緊急事態宣言中		
木									
金									
土	開館8:30	1　部 一般・少年合同クラス 9:00～10:45	2　部 一般・少年合同クラス 11:00～12:30	3部 一般・壮年クラス 12:45～14:00		4　部 一般・壮年クラス 19:00～20:00			
日	開館8:30	1　部 一般・少年合同クラス 五十嵐・石坂・森 9:00～10:45	2　部 一般・少年合同クラス 五十嵐・石坂・森 11:00～12:30	3部 一般・壮年クラス 12:45～14:00					

一般、壮年クラス・・・・・・・・・・・・・・・中学生以上男女どなたでも参加可能です。
少年クラス（幼児・低学年）・・・・・・小学2年生まで。初心者、初級者。
一般・少年合同クラス・・・・・・・・・・・・一般、壮年、少年部どなたでも参加可能です
健康クラス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・一般、壮年、許可を得た少年部が参加可能です。
　　健康クラスは、気持ち良い汗をかく事を目的としてます。
補習・自主稽古・・・・・・・・・・・・・・・・試合（組手、型）・審査を目的とした稽古を行います。

※補習、自主稽古について
　補習稽古は原則4級以上が参加可能となります。
　4級未満の場合、地区大会、全国大会等の出場希望者が参加できます。
　途中帰宅可
◎週に何回でも稽古に出席可能です。但し、1日に2回以上出席する場合は、指導員の許可が必要です。
※一般、壮年の方はどのクラスにも出席できます。
※少年クラスは高学年も出席可能です。
※稽古内容は壮年の方の体力も考慮します。