

下永谷道場時間割

2021年1月8日より2月7日まで

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	休 館 日						
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							開館 16:00
17:00			開館 17:00	開館 16:30			少年一般合同クラス 16:30~17:20
18:00			キッズ&ジュニアクラス 17:30~18:20	キッズ&ジュニアクラス 17:00~17:50			武田 一般部 17:45~18:35
19:00			田代	移動・型クラス 18:10~19:00			武田
20:00			閉館 19:00	田代			閉館 19:00
21:00				閉館 19:30			
22:00							
23:00							

※クラスの15分前より入館出来ます。

*キッズ & ジュニアクラス・・・キッズとジュニア合同のクラスです。お互い自分の役割や使命を感じ、切磋琢磨するクラスです。
(幼年から一般部、どなたでも参加可能)

*少年一般合同クラス・・・少年部から大人までを対象にしたクラスです。基本的に一般部の稽古内容になります。
(指導員から許可の下りた少年部から参加可能となります)

*型・移動稽古クラス・・・型と移動稽古の上達を目的としたクラスです、審査対策、技の切れの向上をはかって下さい。
(幼年から一般部、どなたでも参加可能)

*一般部・・・基本から型・組手まで新極真空手を細かく指導します。
(原則として中学生以上、責任者の認可があれば小学生高学年でも出席可能)
(幼年から一般部、どなたでも参加可能)

*補強・自主トレ
※自主稽古なので、基本的に指導員の指導はありません。
(原則として前後どちらかのクラスに参加する事)

少年部
(幼年～小学6年生まで)

少年一般合同
(幼年以上)

一般部
(中学生以上)