

湘南台道場稽古時間割

2021年 1月8日～ (緊急事態宣言中)

月		開館 16:00	指導員 播田健介		少年部 (幼児・低学年) 初級・中級 16:30～17:20	少年部 (中・高学年) 初級～上級 17:30～18:20	一般・壮年部(合同) 全般稽古 初級～上級 18:30～19:50			閉館 20:00
火		休館								
水		休館								
木	※ 第1・2週	開館 16:00	指導員 喜田幸利		少年部 (幼児・低学年) 初級・中級 16:30～17:20	少年部 (中・高学年) 初級～上級 17:30～18:20	一般・壮年部(合同) 全般稽古 初級～上級 18:30～19:50			閉館 20:00
	※ 第3・4・5週 都合により 休館の場合有	開館 18:45	指導員 鳥井隆行 (代行の場合有)					一般・壮年部(合同) 全般稽古 初級～上級 19:00～20:00		閉館 20:00
金		休館								
土		開館 15:00	指導員 播田健介		少年部(合同) 初心者～上級者 15:30～16:30	補習A・自主稽古 少年部(選手・審査) ※原則クラス参加者 16:35～17:15	一般・壮年部 ミット・組手クラス 17:30～18:30	自主稽古 (一般・壮年部) ※原則クラス参加者 18:30～19:15		閉館 20:00
日		開館 9:50	指導員 播田健介	キッズ & ファミリー 健康クラス (合同) 10:20～11:20	キッズ & ファミリー 健康クラス (合同) 11:30～12:30	一般・壮年部(合同) 全般稽古 初級～上級 12:45～13:45	補習B・自主稽古 (基本・移動・型) ※原則クラス参加者 14:00～15:00			閉館 15:30

少年部(幼児、低学年) --- 幼児から小学2年まで。(学年は目安となります)

少年部(中学年) --- 小学2年から4年まで。 ”

少年部(高学年) --- 小学4年以上。 ”

(合同) --- 幼児、小学生全学年、一般、壮年 全年齢 (初心者～上級者)

基本・移動・型クラス --- 基本、移動、型の稽古を中心としたクラスです

全般稽古 --- 基本、移動、型、ミット、組手、体力作り等の空手の稽古全般を行います

健康クラス --- 空手の稽古全般を無理せずに気持ちよく汗を流します

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

ミット組手クラス --- ミット、組手稽古を中心に行います。(選手稽古)

・初級 --- 白帯～オレンジ帯 ・中級 --- 青帯～黄帯 ・上級 --- 緑帯以上

※ 少年部のクラスの出席については高学年が低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。

※ 開始時間が18:30以降の(合同)クラスに少年部(原則高学年)が参加する場合は保護者及び指導員の許可が必要となります。

※ 女子・壮年部はどのクラス(少年部クラス含む)にも出席できます。

◎ 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)

◎ 補習クラスについて、(補習を希望される方は、指導員指導のもと稽古し、出席数に加算されます)

・ 補習A少年部のみ 選手(組手・型)及び審査受審予定者対象。又はしっかりと稽古する意欲のある少年部

・ 補習B全年齢対象、基本・移動・型を中心に稽古(基本的な事をしっかりと稽古、審査に合格したい方など

※希望により稽古内容を決める場合があります。

◎ 自主稽古について(指導員の指導は原則行わず、出席数には加算されません)

※ 時間内であれば、稽古する時間及び稽古内容は自由です。質問等あれば指導員がお答えします。

・ 補習・自主稽古は原則として稽古に参加した者とし、指導員の許可を得て行なって下さい。

・ 自主トレ後は使用場所、稽古用具等を清掃して下さい。