

# 上永谷支部 上永谷道場 時間割表

2020年 8月度より

	月	火	水	木	金	土	日
10:30							フリークラス 自主トレ・補強
11:00						幼年部 11:00～12:00	
12:00							
13:00						少年部 (低学年) 13:00～14:15	(一般部生・ 親子会員) 10:30～15:30
14:00							
15:00						少年部 (高学年) 14:30～15:45	
16:00	幼年部 16:00～16:50	休 館	休 館	幼年部 16:00～16:50	休 館	ミットクラス 16:15～17:30	閉 館
17:00	少年部 (低学年) 17:00～18:00			少年部 (低学年) 17:00～18:00			
18:00	少年部 (高学年) 18:15～19:15			少年部 (高学年) 18:15～19:15		一 般 部 18:00～19:15	
19:00							
20:00	一 般 部 19:45～21:00			一 般 部 19:45～21:00		自主トレ・補強 19:30～20:30	
21:00	自主トレ・補強 21:15～22:00			自主トレ・補強 21:15～22:00		閉 館	
22:00	閉 館			閉 館			

クラス名	主な対象者	稽古内容
幼年部	3才～ 小学1年生	あいさつ、礼儀を身に付け、基本的な空手の動作・技術を学びます。 基本稽古・型・ミット打ち・ライトスパーリング。
少年部(低学年)	小学1年～ 基本小学3年生	低学年生を中心としたクラスです。(高学年生でも指導員の許可があれば参加できます。) 基本稽古・型・ミット打ち・スパーリング。
少年部(高学年)	基本小学4年～ 小学6年生	高学年生を中心としたクラスです。(低学年生でも指導員の許可があれば参加できます。) 基本稽古・型・ミット打ち・スパーリング。
ミットクラス	小学1年～ 中学生	組手の試合で活躍したい、強くなりたい等やる気のある子が対象です。 試合に勝つ為の補強・ミット打ち・スパーリング。(参加には指導員の許可が必要)
一 般 部	中学生以上の 男女	中高生から女子・シニアまで通常の空手の稽古を総合的に行うクラスです。
フリークラス	一般部 親子会員	道場を自由に使って自主トレが出来るクラスです。時間内であれば何時に来てても自由です。但し基本指導員は不在ですので安全対策上、一般部生、親子会員のみとします。
選手クラス (日曜・祭日 不定期)	小学1年～ 一般部	地方大会、全日本大会での上位入賞を目指した選手育成クラスです。 試合に勝つ為の厳しいクラスですので参加には指導員の許可が必要です。

**週に何回でも稽古に参加できます。(会費は変わりません。)**

・基本、日曜・祝祭日はお休みです。また、大会・審査会等の行事により特別稽古を行う場合があります。

極真空手 上永谷支部 上永谷道場