

本部道場スケジュール

2022年7月1日～

新型コロナウイルス感染症対策で、現在は以下のクラスで対応しています。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休館	休館					少年部合同 幼児～6年生 10:00～11:00
						ランニング 11:00～11:30
						少年部選手 1年～6年生 11:30～12:10
						一般クラス 中学～一般 14:00～15:30
		少年部低学年 幼児～4年生 17:00～17:50	少年部初級選手 幼児～6年生 17:00～17:50	少年部低学年 幼児～4年生 17:00～17:50	ランニング 幼児～6年生 17:30～18:00	
少年部高学年 3年～6年生 18:00～18:55	少年部選手 1年～6年生 18:00～18:55	少年部高学年 3年～6年生 18:00～18:55	少年部初級選手 幼児～6年生 18:00～18:55			
	一般部 中学～一般 19:00～20:00		一般部 中学～一般 19:00～20:00	中高生部 4年～高校生 19:00～20:00		
					一般部 高校～一般 20:00～21:00	

○祝日は休館日となります。また行事により休館になる場合は事前にご連絡します。

○夜の最終クラスに参加者がいない場合は早目に閉館する場合があります。

○補修やプライベートレッスン希望者はご相談ください。

○一般部 基本・移動・型・ミット・組手までの総合的なクラスです。中学生以上参加できます。
<自主トレーニング> 道場を自由に使用して練習してください。コロナ禍の為、人が来ない場合は早めに閉館します。

○中高生部 基本・移動・型・ミット・組手までの総合的なクラスです。4年生～高校生まで参加できます。

○少年部 礼節からフィジカル・基本・移動・型・ミット・組手まで空手の幹を作ります。
<低学年> 幼児(4歳)～小学4年生を対象にした総合クラス。楽しく空手を学べます。
<高学年> 小学3年生～6年生を対象にした総合クラス。しっかりと空手の動作を学べます。
<合同> 幼児(4歳)～小学6年生を対象にした少年部全体で参加できる総合クラスです。
<初級選手> 主にミットとスパーリングを中心とした稽古になります。初心、初級者を対象としたクラスです。
<選手> 大会に出場し勝利したい人を中心とした稽古となります。小学1年～6年生で水・土の選手に月4回以上参加すること。基礎体力・ミット・組手が中心の稽古となります。ヘッドガードも各自必要です。

○トレーニング
 ルーム トレーニング器具の使用は指導を受けてから行って下さい。小学生は使用出来ません。
 道場で各クラスが行われている時でも使用可能です。

○シャワー 現在、使用出来ません。

○本部専用携帯メールマガジンの登録して下さい。
 本部の緊急行事予定や、お知らせ、お休み等を配信します。
 QRコードから登録するかmachonbu@d3.dion.ne.jpにメールして下さい。
 メールする時に「お子さんの氏名と学年」を書いて下さい。
 ドメイン指定受信をしている方は設定解除するか上記アドレスを
 ドメイン指定の設定をして下さい。アドレス変更した場合は再登録して下さい。

