

大道塾総本部道場 2020年7月稽古スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日																							
10:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	10:00																						
:30													:30																	
11:00								レギュラークラス 南城利夫 11:00~12:00	FREE	FREE	FREE	レギュラークラス 南城利夫 11:00~12:00	FREE	11:00																
:30																:30														
12:00								FREE				FREE		FREE	FREE	レギュラークラス 有段者有志 11:30~13:30	FREE	12:00												
:30																					:30									
13:00																							13:00							
:30																							:30							
14:00																FREE		FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	14:00							
:30																												:30		
15:00	キッズ・ジュニアクラス 清水亮汰 14:00~16:00	レギュラークラス 山崎進 本部有段者 14:00~16:00 ※5	FREE	FREE	FREE	FREE	15:00																							
:30																									:30					
16:00	FREE	FREE					FREE		FREE	FREE	FREE		16:00																	
:30																											:30			
17:00								FREE				FREE	FREE	FREE	FREE		FREE						17:00							
:30																												:30		
18:00																							ジュニアクラス 清水亮汰 17:30~19:00 (祝祭日はお休み)	キッズ・ジュニアクラス 清水亮汰 17:00~18:30 (祝祭日はお休み)	FREE	FREE	FREE	FREE	18:00	
:30																														
19:00																FREE		FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	19:00							
:30																														
20:00			レギュラークラス 小関優也 19:30~21:30 (祝祭日14:30~16:00)	ビギナーズクラス 清水亮汰 19:00~20:00 (祝祭日13:30~14:30)	レギュラークラス 小関優也 19:00~20:00 (祝祭日13:30~14:30)	レギュラークラス 金子哲也 牧登・今松健 19:00~20:30 (祝祭日13:00~14:30)※1																	レギュラークラス 金子哲也 牧登・今松健 19:00~20:30 (祝祭日13:00~14:30)※1	ビギナーズクラス 清水亮汰 19:00~20:00 (祝祭日13:30~14:30)					FREE	20:00
:30																														:30
21:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE		21:00																					
:30																														
22:00								FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	22:00															
:30																														
23:00															FREE		FREE						FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	23:00		
:30																														
23:00																23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE						23:00		

※【祝祭日の場合】土曜日、日曜日は通常通りのスケジュールです。月曜、水曜のキッズ・ジュニアクラスはお休みとなります。月曜から金曜の閉館時間は17時となります。

FREE 自由に道場を使って自主練できます。塾生ならば誰でも使用可能です。ただし審査の条件である「規定日数」には数えられませんのでタイムカードは押さないで下さい。

レギュラー・スパ・寝技 全塾生向けの一般クラスです。準備体操、基本稽古から始まり、曜日によって内容が異なります。

ビジネスマン 主に35歳以上の方対象のクラスです。

キッズ・ジュニア ジュニア(小学生~中学生)、キッズ(4歳~小学生未満)が対象のクラスです。

ビギナーズ・柔道ビギナーズ 主に初心者を対象としたクラスです。基本稽古や移動稽古、打撃や組技の基礎テクニックを学びます。

CLOSE 閉館の時間になりますので記載の時間までに退館をお願いします。

※1【木曜レギュラークラス指導担当について】〈奇数週〉牧登(大道塾総本部指導員)・今松健(大道塾総本部指導員) 〈偶数週〉金子哲也(大道塾新宿西支部長)

※2【木曜柔道ビギナーズクラスについて】 外部講師による初心者を対象とした柔道技クラス。空道の昇段審査で必要とされる投げ技等の課題修得を目指します。

※3【金曜寝技クラス指導担当について】〈奇数週〉能登谷佳樹(大道塾草加支部長&パラエストラ草加代表) 〈偶数週〉中井祐樹(パラエストラ東京代表師範)

※4【ビジネスマンクラス】 一日にどちらかの稽古にしか参加できません。後半の人数がない場合、なくなる事がございます。事前にHP記載の松原指導員のメールアドレスにご連絡ください。

※5【日曜レギュラークラス指導担当について】 指導担当スケジュールは大道塾ホームページにてお知らせします。