

上大岡道場稽古時間割 2020年4月1日～

月	火	水	木	金	土	日
					初心者・基礎クラス 10:30～11:30 一般・壮年・女子 宍倉	初心者・一般・ 壮年・女子 11:00～12:15 一般・壮年・女子 清水
					応用クラス 11:45～12:45 一般・壮年・女子 宍倉	
					幼年・少年 13:30～14:30 3歳～小学4年 宍倉	少年・青少年・親子 13:30～15:00 小学1年～中学3年・親子会員 吉田
	健康クラス【登録制】 14:30～15:30 壮年・女子(要参加登録) 宍倉		健康クラス【登録制】 14:30～15:30 壮年・女子(要参加登録) 宍倉		少年 15:00～16:00 小学1年～小学6年 宍倉	
	幼年・少年 16:30～17:30 3歳～小学4年 宍倉		幼年・少年 16:30～17:30 3歳～小学4年 宍倉			
2クラスのどちらか 1クラスに参加	少年 18:00～19:00 小学1年～小学6年 宍倉		少年 18:00～19:00 小学1年～小学6年 宍倉	少年選手クラス 【指定メンバー】 18:00～19:30 小学1年～小学6年(青帯～) 宍倉	青少年・一般 18:00～19:30 一般・女子・小学5年～ 渡部	
少年・青少年 18:30～19:30 小学1年～中学3年 岩田	少年・青少年型クラス 18:30～19:30 小学1年～中学3年(青帯～) 宍倉					
	青少年・一般 19:30～21:00 一般・女子・小学5年～ 宍倉		青少年・一般 19:30～21:00 一般・女子・小学5年～ 宍倉			
初心者・一般・ 壮年・女子 20:00～21:15 一般・壮年・女子 岩田		初心者・型クラス 20:00～21:00 一般・壮年・女子 宍倉		青少年・一般選手クラス 【指定メンバー】 20:00～21:30 一般・女子・小学5年～ 宍倉		
	初心者・壮年・女子 21:30～22:30 一般・壮年・女子 宍倉	応用クラス 21:15～22:15 一般・壮年・女子 宍倉	初心者・壮年・女子 21:30～22:30 一般・壮年・女子 宍倉			

※稽古以外の時間は自主トレを行うことができます。

会員種別	
一般	中学生以上の男子
壮年	35歳以上の男子
女子	小5以上の女子
初心者	中学生以上の白～青帯

父兄見学日	毎月3回目(※3週目ではありません)の「幼年」・「少年」・「青少年」の稽古に限り、ご父兄が見学出来ます。 ※見学出来るのは所属道場の稽古のみです。 ※見学に際しては道場掲示の注意事項をお読み下さい。 ※選手クラスは見学できません。
親子・兄弟の特例	親子・兄弟の道場生は、どちらかが該当するクラスには全員が一緒に参加出来ます。 ※但し、少年部の稽古に参加出来るのは中学生まで。

気象警報発令時の稽古中止 (幼年・少年・青少年の稽古)	稽古開始1時間前の時点で気象庁から「神奈川東部 横浜・川崎」に各種『気象警報』が発令された場合、稽古が中止となります。 ※注意報では稽古中止になりませんが、各ご家庭の判断で稽古の参加を自粛して下さい。 ※稽古1時間前に警報が発令され、稽古開始直前に解除された場合でも稽古は中止です。 ※気象警報発令の情報はテレビ・ラジオ・気象庁ホームページ等でご確認下さい。
--------------------------------	--