

極真会館 代官山道場 時間割 / Daikanyama Dojo Time Schedules

〒150-0033 東京都渋谷区猿樂町3-7 代官山木下ビル 4F

代官山道場HP: <http://branch.kvokushinkaikan.org/daikanyamadojo/>

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thur)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)	
午前 Morning						Adults & Kids 合同クラス 基本 型 対人 8:00~8:45	休 館	
						Adults & Kids 合同クラス 基本 型 対人 9:30~10:15		
午後 Afternoon						Adults & Kids 合同クラス 基本 型 対人 11:00~11:45		
	Kids Beginners 少年初級クラス 基本・型・ミット 16:00~17:00			Kids Beginners 少年初級クラス 基本・移動・対人 16:00~17:00		Adults & Kids 合同クラス 基本 型 対人 13:30~14:15		
	Kids Advanced 少年中・上級クラス 基本・型・ミット 17:15~18:15	Kids All 少年クラス 基本・型・対人 17:00~18:00		Kids Advanced 少年中・上級クラス 基本・移動・対人 17:15~18:15	Kids All 少年クラス 基本・移動・ミット 17:00~18:00	Adults & Kids 合同クラス 対人(セミコンタクト) 15:00~15:45		
	Kids Advanced 小学生・中学生試合クラス (選手) 基本・対人 18:30~19:30		Adults & Kids 合同クラス 基本・ミット・対人 18:30~19:30	Kids Advanced 小学生・中学生試合クラス (選手) 基本・型 18:30~19:30	Kids Advanced 小学生・中学生試合クラス (選手) 基本・対人 18:15~19:15			
夜 Evening	All Adults 一般クラス 基本・型 ミット・対人 20:00~21:00	All Adults Beginners~Intermid. 一般初・中級クラス 基本・移動・型 20:00~21:00	All Adults Fighters 一般試合クラス 基本・ミット・対人 20:00~21:00	All Adults Intermid.~Advanced 一般中・上級クラス 基本 移動 型 20:00~21:30	All Adults Beginners~Intermid. 一般初・中級クラス 基本・ミット・対人 19:30~20:30			Closed

クラス名	内容・対象
少年初級クラス	内容: 礼儀(返事、挨拶、身の回りの整理など)の指導。いじめに負けない体力、精神力、協調性を育みます。 対象: 4歳からの幼児。入門したばかりの小学生。
少年中・上級クラス	内容: 礼儀(返事、挨拶、身の回りの整理など)の指導。いじめに負けない体力、精神力、協調性を育みます。 対象: 小学1年生から6年生まで。幼年、初心者も小学生でも指導員に確認の上、稽古可能です。
少年クラス	内容: 礼儀作法から極真空手の基本、型、ミット、受け返し等、道場生のレベルに合わせてトータルに指導します。 対象: 4歳から6年生まで。 ※試合前などは稽古内容に対応します。
小学生・中学生試合クラス 型・対人	内容: 試合に向け心身を鍛え、型、組手の技術の向上を目指します。 対象: 幼年、小学生は青帯以上、中学生は白帯から参加可能です。
一般初級~中級クラス	内容: 未経験の方、体力に自信のない方向けのクラスです。極真空手の基礎を習得できます。 構え、突き、蹴りなどの基本動作を説明を交えながら、無理なく指導します。 対象: 中学生以上。白~青帯 体力に自信のない方。 黄帯~黒帯も参加できます。
一般クラス	内容: 中学生以上。極真空手の基本、型、ミット、受け返し等を道場生のレベルに合わせて指導します。対象: 白~黒帯
一般中・上級クラス	内容: 極真空手の移動、型、受け返し等、上級者向けの稽古をトータルに指導します。 対象: 中学生以上。中・上級者(黄帯~黒帯)対象ですが、白帯~青帯も参加可能です。
一般試合クラス	内容: 試合に向け心身を鍛え、型、組手の技術の向上を目指します。 対象: 中学生以上。白~黒帯。
一般・少年合同	内容: 極真空手の基本、型、ミット、受け返し等、道場生のレベルに合わせてトータルに指導します。 対象: 白~黒帯 幼年、少年、一般、女子、壮年。

※ 日曜日、祝日は休みです。極真会館行事日(大会・式典等)で休みになることがあります。

※ 毎月第四金曜日(フラックスコンディショニングスの定休日)にも稽古は行います。

※ 稽古は道場生のレベルに合わせて行いますが、体調の優れない方は指導員までお申し出下さい。