

極真会館 代官山道場 時間割 / Daikanyama Dojo Time Schedules (2016/4)

〒150-0033 東京都渋谷区猿楽町3-7 代官山木下ビル 4F
道場直通TEL : 03-6452-5772

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 一般・少年 合同 11:00~12:00	休 館
						Adults & Kids 一般・少年 合同 13:30~14:30	
午後 Afternoon	Kids Beginners 少年部 (入門・初級) 16:00~17:00	Kids All 少年部 合同 17:00~18:00		Kids Beginners 少年部 (入門・初級) 16:00~17:00	Kids All 少年部 合同 17:00~18:00		Closed
	Kids Advance 少年部 (中・上級) 17:15~18:15			Kids Advance 少年部 (中・上級) 17:15~18:15			
夜 Evening	All Adults 一般部 基本 対人 20:00~21:00	All Adults Beginners~Intermid. 一般部(初~中級) 20:00~21:00	All Adults 一般部 基本 移動 型 19:45~20:45	All Adults Intermid.~Advanced 一般部(中~上級) 移動 型 20:00~21:30	All Adults 一般部 (初級・ライトスパー) 19:30~20:30		Closed
			All Adults 一般部 ミット 対人 21:00~22:00				

クラス名	内容・対象				
少年部(入門・初級)	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。				
少年部(中・上級)	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。初心者的小学生でも指導員に確認の上、稽古可能です。				
少年部(合同)	対象:4歳から6年生まで。 ※試合前などは稽古内容を対応します。				
一般部(初級~中級)	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:白~青帯 体力に自信のない方。 黄帯~黒帯も参加できます。				
一般部	内容: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				
一般部(中級~上級)	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・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・少年合同(土曜)	内容:極真空手の基本、型、ミット、受け返し等を会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、極真会館行事日(大会・式典等)は休みになる事があります。

※ 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。