

2016, 3月～《横浜馬車道 道場》新稽古時間表 祝日全クラスお休み、年末年始、夏休み有り

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	
10:00～11:30 合同(幼年) 成田 和政 福島 一浩	9:30～12:30 加圧トレーニング 成田 陽子 (予約制)	9:30～13:30 加圧トレーニング (予約制) 成田 武治		10:00～14:00 加圧トレーニング (予約制) 成田 武治		10:00～13:00 加圧トレーニング 成田陽子 (予約制)	
11:30～12:30 選手養成クラス 成田 和政 福島 一浩			12:30～14:00 加圧トレーニング 成田武治		12:30～15:00 加圧トレーニング (予約制) 成田 武治		
★土、日曜日は 大会行事等で お休みの場合が ありますので 年間行事表を見て 確認して 下さい	13:00～14:30 合同 秋山 弘一 【登録制】	14:00～20:00 成田陽子 加圧トレーニング 成田陽子 (予約制)	14:00～15:00 初級、女子、壮年 ライトクラス【登録制】 成田武治		15:00～18:00 加圧トレーニング 成田陽子 (予約制)	14:00～15:30 スポーツチャンバラ	
	14:45～17:00 加圧トレーニング 成田 武治 (予約制)		16:00～17:20 合同(幼年) 成田 武治		16:00～21:00 加圧トレーニング 成田陽子 (予約制)	16:00～17:30 合同(幼年) 成田 武治	
	17:30～19:00 少年ASクラス 強化選手クラス 成田 武治		17:30～19:00 少年ASクラス 強化選手クラス 成田 武治			17:40～19:10 強化選手 少年ASクラス 総合格闘技研究会 成田武治	
	19:00～20:30 一般、壮年 (中学生以上) 佐方 寿 【登録制】	19:30～20:30 一般、壮年 成田 武治		19:30～20:45 加圧トレーニング (予約制) 成田 武治	20:00～21:00 初級、女子、壮年 ライトクラス 舘島直樹 大野篤生		19:30～20:50 加圧トレーニング 成田武治 (予約制)
		21:30～23:00 一般、壮年 (高校生以上) 丸山 裕貴	21:30～23:00 スパーリング クラス 丸山 裕貴	21:00～22:00 一般、壮年 (高校生以上) 木本 貞治		21:30～23:00 一般、壮年 (高校生以上) 成田 陽子 木本 貞治	21:00～22:30 一般、壮年 (高校生以上) 程山 広幸 酒井 静雄

【稽古時間表、表示説明】

「合同」＝初心者、上級者、全ての稽古生が対象で、その時間の参加者に合わせた稽古を行います。
 (幼年)＝上記「合同」クラスに幼年が参加できるクラスです。参加心配な幼年は保護者見学をお願いします。
 「少年A選手クラス」＝少年ASクラスに週1回、月4回まで参加できます。(別紙詳細参考)
 「少年S選手クラス」＝少年ASクラス、少年Sクラスに週、月、上限なく何回でも参加できます。
 「強化選手クラス」＝一般・壮年(男女)の選手、選手希望者。
 ☆横浜馬車道場で入会された会員でも、川崎大師道場、幸分支部、殿町支部の稽古クラスに参加できます。
 【登録制】＝担当指導員の都合により、毎週稽古ができないので、参加希望者は担当指導員に連絡先を報告、登録し、毎回連絡を取り合い(前日18時までに)稽古の有無を確認してから参加して下さい。
 師範成田武治 090-3083-2676 佐方 寿 指導員 080-5899-6457 秋山弘一 指導員 090-2734-2154
 ☆全てのクラスで道場内での見学はできません。例外として幼年部や、小学生の低学年で保護者が近くにいないと稽古に参加出来ない場合などは、保護者がいなくてもできる(トイレ、着替え、サポーター等の脱着など)様になるまで見学可と致します。
 ☆祝日は全クラス休み ☆年末年始・夏休みあり ☆土曜・日曜は大会行事等で休みの場合あり(行事予定表参照)
 ★支部からの最新情報・連絡事項・大会速報の一斉メールをご希望の方は、下記アドレスへ氏名明記の上送信下さい。
bc-yokohamakawasaki@i.softbank.jp 尚登録された方のメールアドレスは他の一斉メール登録者に公開に事を了承ください