

2018, 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		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	14:00～15:00 初級、女子、壮年 ライトクラス【登録制】 成田武治			毎月第一土曜日は 下記師範成田クラス お休み
	14:45～18:00 加圧トレーニング 成田 武治 (予約制)	成田陽子 加圧トレーニング 成田陽子 (予約制)		15:00～18:00 加圧トレーニング		
★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			16:00～17:20 合同(幼年) 成田 武治	成田陽子 (予約制)	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			17:40～19:10 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 (小2以上参加可) 佐方 寿 【登録制】	19:00～20:30 合同 & 少年ASクラス 強化選手クラス 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 薮島直樹 大野篤生		19:30～20:50 加圧トレーニング 成田武治 (予約制)
			21:00～22:00 一般、壮年 (高校生以上) 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
	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			21:30～23:00 一般、壮年 (高校生以上) 成田 陽子 木本 貞治	

【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」クラスに幼年に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。

almabukun@docomo.ne.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