

岐阜本部道場タイムスケジュール

曜日	日		月	火	水		木	金		土	曜日
練習場所	市橋コミュニティセンター スポーツ室	大ホール	本部道場	本部道場	本部道場	第二道場	本部道場	本部道場	第二道場	本部道場	練習場所
開館時間	8:30~13:00	8:30~13:00	18:15~22:00	19:15~22:00	17:15~22:00	17:00~21:00	19:15~22:00	17:15~22:00	17:00~21:00	18:45~21:30	開館時間
9:00											9:00
9:30	キッズクラス 9:15~10:30	ジュニアクラスA・B 9:15~11:00									9:30
10:00		組手を行う方は 11:30まで									10:00
10:30											10:30
11:00	一般クラス 10:45~12:15	道場開放 12:15~13:00									11:00
11:30											11:30
12:00											12:00
12:30	道場開放 12:15~13:00										12:30
13:00											13:00
17:00											17:00
17:30			道場開放 17:00~18:30			道場開放 17:00~18:30			道場開放 17:00~18:30		17:30
18:00				道場開放 17:00~19:30	キッズクラス 17:30~18:30		道場開放 17:00~19:30	キッズクラス 17:30~18:30		道場開放 17:00~19:30	18:00
18:30											18:30
19:00			ジュニアクラスA・B 18:30~19:30		ジュニアクラスB 18:30~19:30			ジュニアクラスB 18:30~19:30			19:00
19:30					ジュニアクラスA 18:30~20:30			ジュニアクラスA 18:30~20:30			19:30
20:00			フリークラス 19:30~22:00	フリークラス 19:30~22:00	一般クラス 19:45~21:15		フリークラス 19:30~22:00	一般クラス 19:45~21:15		フリークラス 19:30~22:00	20:00
20:30			小学生以下は 20:30まで	小学生以下は 20:30まで			小学生以下は 20:30まで				20:30
21:00					道場開放 21:15~22:00			道場開放 21:15~22:00			21:00
21:30											21:30
22:00											22:00
指導員	道場長 他 多数		芝田・加藤	長屋	道場長 神吉・枝川	加藤	長屋	道場長 神吉・長尾	道場長	成島	指導員

クラス	曜日	内容
キッズクラス	日・水・金	4歳~8歳(目安)が対象のクラスです。週3回、日曜、水曜、金曜、テコンドーの練習以外にも、お話の聞き方、並び方、自主的な行動など、練習する上で必要なことを中心に指導します。
ジュニアクラス	日・月・水・金	9歳から中学生が対象のクラスです。(黄帯以上は年齢に満たない場合でも参加できます。) ジュニアクラスBは初心者~中級者向け、Aは中級者~上級者向けのクラスです。AとBのどちらに参加するかは練習生が選択できます、中学生は一般クラスにも参加が可能です、中学生から始められる方は一般クラスをおススメします。
一般クラス	日・水・金	高校生以上が対象のクラスです。年齢の上限はありません。現在50代の方も在籍しています。指導内容は指導員によって様々ですが、初心者から上級者まで、その人のレベルに合わせて指導しています。一度、指導員紹介をご覧ください。
フリークラス	月・火・木・土	このクラスは他のクラスと違い、練習生が主体となって練習するクラスです。ジュニアクラス、一般クラス共に参加可能です。他のクラスは指導員が前に立って指導しますが、このクラスは指導員がアドバイザーとして回りながら指導しますので、練習内容は練習生が決めて行きます。選手志向の方や、上級者、自分のペースで練習したい方におススメのクラスです。
道場開放	常時	道場を自由に使っていただける時間帯です。自主練習をされる方の向けの時間です。印が付いている部分は合鍵が必要ですので、必要な方は道場長までお尋ねください。それ以外の時間帯(白い空白の時間)に使用したい方は必ず事前に道場長に連絡してください。