

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 組手を行う方は 11:30まで									9:30
10:00											10:00
10:30											10:30
11:00	一般クラス 10:45 ~ 12:15										11:00
11:30											11:30
12:00											12:00
12:30	個人練習 12:15 ~ 13:00										12:30
13:00											13:00
17:00											17:00
17:30			道場開放 17:00 ~ 18:30		キッズクラス 17:30 ~ 18:30	道場開放 17:00 ~ 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 ~ 18:30	道場開放 17:00 ~ 19:00	17:30
18:00											
18:30				道場開放 17:00 ~ 19:30							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		
19:30			ジュニアクラス (希望者のみ) 19:30 ~ 20:30			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					一般クラス 19:45 ~ 21:15					一般クラス 19:45 ~ 21:15	
20:30				一般クラス 20:00 ~ 21:15	一般クラス 19:45 ~ 21:15			一般クラス 20:00 ~ 21:15			20:30
21:00											21:00
21:30			個人練習 21:00 ~ 22:00	個人練習 21:15 ~ 22:00	個人練習 21:15 ~ 22:00			個人練習 21:15 ~ 22:00	個人練習 21:15 ~ 22:00		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	内容
キッズクラス	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、集団行動に必要なことを中心に指導します。
ジュニアクラス	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。週4回、日、月、水、金曜。 ジュニアクラスBは初心者～中級者向けのクラス、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すすめします。
一般クラス	高校生以上が対象のクラスです。週6回、月曜以外毎日練習しています。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。
道場開放	道場を自由に使用いただける時間帯です。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。
個人練習	練習後に残って練習していく時間です。サンドバックやミットを使って練習したり、指導員と型の練習をしたり様々です。