

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
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
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								11:00
11:30	一般クラス 10:45~12:15							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								17:30
18:00	道場開放 17:00~18:30	道場開放 17:00~19:30		道場開放 17:00~18:30	道場開放 17:00~19:30		道場開放 17:00~18:30	道場開放 17:00~19:00
18:30	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A 18:30~20:30		ジュニアクラスB 18:30~19:30	ジュニアクラスA 18:30~20:30	
19:00	ジュニアクラス (希望者のみ) 19:30~20:30							
19:30								
20:00								
20:30								
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		個人練習 20:30~21:30
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	成島

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、お話を聞き方、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ススメします。
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	道場を自由に使って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)に使い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。