

【岐阜テコンドークラブ タイムスケジュール】

曜日	日	月	火	水	木	金	土			
場所	岐阜・市橋コミュニティーセンター	岐阜本部道場	岐阜本部道場	岐阜本部道場	市橋コミュニティーセンター	岐阜本部道場	岐阜本部道場	市橋コミュニティーセンター	岐阜本部道場	大垣 三城地区センター
時間	大集会室 9:00~11:00	スポーツ室 10:00~10:15								
9:00	ジュニアクラス ジュニアハイクラス 9:00~11:00	キッズクラス 9:00~10:15								
10:00		一般クラス 10:30~12:15								
11:00										
12:00		自主練習 12:15~13:00								
13:00								学生クラス 14:00~17:00 月2回		
17:00										
18:00		キッズクラス 18:00~19:00	キッズクラス 17:30~18:30		キッズクラス 17:30~18:30			クラス1 17:00~18:30		
19:00		ジュニアクラス ジュニアハイクラス 18:30~19:30 19:00~20:00	ジュニアハイクラス 18:30~20:00		ジュニアクラス 18:30~19:30	ジュニアハイクラス 18:30~20:00		クラス2 18:30~20:00		
20:00		自主練習 19:00~22:00	一般クラス 19:45~21:15	自主練習 20:00~21:00	自主練習 19:00~22:00	一般クラス 19:45~21:15	自主練習 20:00~21:00	自主練習 20:00~21:00	自主練習 20:00~21:00	
21:00		20:00~22:00	自主練習 21:15~22:00		自主練習 21:15~22:00					
22:00										
指導員	キッズ ・ ジ ュ ニ ア	岸玄二 大竹聰 西尾慶一 西尾太我	向畠昌和 池場賢次 加藤幸男 小山周一	西尾太我	長尾優 山田聖穂 西尾一冴 伊藤希歩	西尾太我 長尾千恵紀 成島敏行	長尾優 山田聖穂 西尾一冴	岸玄二 山田聖穂 成島敏行	岸玄二 西尾太我 成島敏行	枝川真理子 小島慶太 無田雅士 岸玄二(月1回)
※赤字は師範代(指導責任者)										

クラス名			対象		説明		活動日		
本部	キッズクラス	体験・初心者	5~12歳	練習内容は子供の白帯と初心者中心のクラスです。		日曜 9:00~10:15	月曜 18:00~19:00	水曜 17:30~18:30	金曜 17:30~18:30
		参加可能レベル	白帯以上	白帯のみ4歳も対応いたします。		大人の参加も可能です。			
	ジュニアクラス	体験・初心者	9歳~中学生	練習内容は子供の白・黄帯中心のクラスです。		日曜 9:00~11:00	月曜 19:00~20:00	水曜 18:30~19:30	金曜 18:30~19:30
		参加可能レベル	白帯以上	緑帯以上でも参加は可能です。		大人の参加も可能です。			
	ジュニアハイクラス	体験・初心者	対応無し	練習内容は子供の緑帯以上が中心のクラスです。		日曜 9:00~11:00	月曜 19:00~20:00	水曜 18:30~20:00	金曜 18:30~20:00
		参加可能レベル	緑帯以上	黄帯でも師範代が許可すれば参加可能です。		大人も参加可能です。			
大垣	一般クラス	体験・初心者	中学生以上	練習内容は大人の初心者～黒帯までがレベルに合わせて練習します。		日曜 10:30~12:15	水曜 19:45~21:15	金曜 19:45~21:15	土曜 17:00~18:30
		参加可能レベル	白帯以上	中学生から大人が中心のクラスです。		小学生でも参加可能です。			
	クラス1	体験・初心者	4歳~中学生	小学生以下が中心のクラスです。		大人の参加も可能です。			
		参加可能レベル	白帯以上						
	クラス2	体験・初心者	9歳~大人	小学校中学年から大人が中心のクラスです。		土曜 18:30~20:00			
		参加可能レベル	白帯以上						