

■ 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		17:15~22:00	17:00~21:00		17:15~22:00	17:00~21:00		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 ジュニアハイクラス 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	自主練習 12:15~13:00									11:00
11:30											11:30
12:00	自主練習 12:15~13:00										12:00
12:30											12:30
13:00											13:00
17:00			自主練習 (自主開放) 17:00~18:30								17:00
17:30					キッズクラス 17:30~18:30	自主練習 17:00~19:00		キッズクラス 17:30~18:30	自主練習 17:00~19:00		17:30
18:00											18:00
18:30					ジュニアクラス 18:30~19:30			ジュニアクラス 18:30~19:30			18:30
19:00			ジュニアクラス 18:30~20:00	自主練習 (自主開放) 17:00~22:00		ジュニアハイクラス 19:00~20:30	自主練習 (自主開放) 17:00~22:00		ジュニアハイクラス 19:00~20:30	自主練習 (自主開放) 17:00~22:00	19:00
19:30											19:30
20:00					一般クラス 19:45~21:15			一般クラス 19:45~21:15			20:00
20:30			自主練習 21:15~22:00			自主練習 20:30~21:00		※月1回黒帯クラス 20:00~21:30	自主練習 20:30~21:00		20:30
21:00								自主練習 21:15~22:00			21:00
21:30											21:30
22:00											22:00
指導員	【キッズクラス】 山下崇 加藤幸男 枝川真理子 平木千賀 小山周一 【一般クラス】 稲垣吉将	【ジュニアクラス】 岸玄二 大竹聡 鈴木昌征 大塚康弘 西尾晟一 西尾太我 西尾圭一	【ジュニアクラス】 加藤幸男 枝川真理子		【キッズクラス】 長尾優 日比野遼平 【ジュニアクラスB】 加藤幸男 枝川真理子 日比野遼平 【一般クラス】 有賀優 成島敏行	【ジュニアクラスA】 岸玄二 長屋千亜紀 加藤幸男		【キッズクラス】 長尾優 日比野遼平 【ジュニアクラスB】 長尾優 日比野遼平 【一般クラス】 大塚康弘 有賀優	【ジュニアクラスA】 岸玄二 長屋千亜紀 成島敏行		指導員

## □ クラス説明

クラス	曜日	内容
キッズクラス	日・水・金	<b>対象</b> : 4～8歳(目安)の初心者(白帯) 練習内容: 並び方や、練習のルールなど、技術以外のこともゆっくり無理なく指導していくクラスです。
ジュニアクラス	日・月・水・金	<b>対象</b> : 高校生以下 練習内容: マイペースに練習したいという方向けのクラスです。組手も希望者のみで行います。 水曜・金曜は、希望者のみ道場2階にて19:30から30分ほど組手の練習を行っています。
ジュニアハイクラス	日・水・金	<b>対象</b> : 高校生以下の練帯以上 練習内容: より上を目指して練習をしたい方向けのクラスです。国際大会での活躍を目指す方にも対応した岸師範直接指導のクラスです。何帯から上を対象とするかは半年に1度見直しをかけます。 岸師範不在の場合は、ホームページのカレンダーに記載されます。
一般クラス	日・水・金	<b>対象</b> : 中学生以上 練習内容: 初心者から選手志向まで、幅広く対応した大人向けクラス。指導員も女性と男性、どちらもいます。
自主練習	日・水・金	<b>対象</b> : 会員全員 練習内容: 自主練習を行うための時間です。サンドバックを叩いたり、鏡を使ってフォームのチェックを行います。
自主練習 (自主開放)	火・木・土	<b>対象</b> : 会員全員 練習内容: 自主練習を行うための時間ですが、鍵の開け閉めも自分で行います。道場長に鍵の暗証番号をご確認ください。 自主開放時間は、道場長に連絡無しで使ってください。時間外に使用したい場合は、その都度道場長までメールなどでご連絡ください。
親子クラス	日	<b>対象</b> : 保護者様 練習内容: 日曜のキッズクラス、ジュニアクラスのみ保護者様も参加できます。平日は、一般クラスにご参加ください。
黒帯クラス	月1回 金曜日	<b>対象</b> : 黒帯(年齢不問) 練習内容: 黒帯のためのクラスです。コンセプトは『黒帯からのテコンドー』です。 月1回、基本的に金曜の20時から本部道場にて行います。一般クラスの時間に岸師範が指導しますので、ジュニアハイクラスと一般クラスはお休みになります。