

正道会館 長崎支部本部道場

時間割(タイムスケジュール)

2019.01.07

	月	火	水	木	金	土
9:30						閉館
10:00						少年・一般部 合同クラス 10:00~11:30
11:30						
12:00						閉館
18:00	開館	開館	開館	開館	開館	
18:30	ビギナーズクラス	選手クラス 18:30~19:45	ビギナーズクラス	型クラス 18:30~19:45	少年部 クラス 18:30~20:00	
19:00	18:30~19:00		18:30~19:00			
20:00	少年部 クラス 19:00~20:10	少年部 クラス 19:00~20:10	少年部 クラス 19:00~20:10	少年部 クラス 18:30~20:00		
21:30	一般部クラス 20:10~21:30	一般部クラス 20:10~21:30	一般部クラス 20:10~21:30	一般部クラス 20:10~21:30		
22:00	自由練習		自由練習		自由練習	
	閉館		閉館		閉館	

ビギナーズクラス	月・水	18:30~19:00
少年部クラス	月・水	19:00~21:00
	金	18:30~20:00
一般部クラス	月・水・金	20:10~21:30
選手クラス	火	18:30~19:45
型クラス	木	18:30~19:45
少年・一般部合同クラス	土	10:00~11:30

ビギナーズクラス	空手の基本的な所作(礼儀礼節)や基本テクニック(突き・蹴り)・構えを習得するクラスです
少年部(月・水)クラス	基本テクニック習得後に実戦を想定した型(少年型1・2)やグローブ・サポーターを装着しサンドバッグ等を用いて技のスキルアップを目指すクラスです
少年部(金曜)クラス	実戦形式の稽古をメインに月・水曜日で学んだ事(基本テクニック・護身術)を実践するクラスです
一般部クラス	男女問わずまずは、正道空手の基本テクニック及び護身術・実戦型1・2を習得します (対象年齢:高校生~一般成人男女) その後グローブ・サポーターを装着(安全面を考慮)しスパーリングを通して実戦的な稽古を行うクラスです ※(スパーリングが出来ない時はサンドバックやミットを使用した稽古もあります。)
選手クラス	各地方大会や全日本大会への出場を目標に通常稽古内容をレベルアップしたクラスです
型クラス	型だけに特化し、型の大会出場も目指すクラスです(正道型・伝統型)
少年・一般部合同クラス	長崎支部<<一般部・少年部>>全体での合同稽古のクラスです