

# 極真会館城西野方支部 野方道場 稽古時間割 Nogata Dojo Timetable

2020年3月23日作成

※学校や仕事等でお忙しい時は、稽古の途中から参加しても問題ありません。

仕事帰りに稽古に来る場合は、Tシャツ・ジャージ・軍手をご用意いただければ、道着を持参しなくてもご参加いただけます。

試合などで通常の稽古がお休みになることがあります。祝祭日はお休みです。

平日 8:00pm 以降、および土曜の自主トレクラスの時間に会場の際は、予めご連絡ください。

お電話に出られない時は、担当者の携帯電話から折返しのお電話を差し上げる場合がございます。

TEL (事務局) : 03-3388-6722

## 午前の部

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
9時						幼年・小学生クラス① (スパーリング無し) 9:00a.m ~ 9:50a.m	
10時						幼年・小学生クラス 10:00a.m ~ 10:50a.m	
11時						小・中・高・一般クラス 11:00a.m ~ 11:50a.m	
12時						自主トレ 12:00p.m ~ 13:00p.m	

## 午後の部

3時			幼年・小学生クラス① (スパーリング無し) 3:00p.m ~ 3:50p.m				
4時	幼年・小学生クラス① 4:00p.m ~ 4:50p.m		幼年・小学生クラス① 4:00p.m ~ 4:50p.m		幼年・小学生クラス① 4:00p.m ~ 4:50p.m		幼・小・中・高・一般クラス① (スパーリング無し) 4:00p.m ~ 4:50p.m
5時	小学生クラス 5:00p.m ~ 5:50p.m	自主トレ 5:00p.m ~ 5:50p.m	小学生クラス 5:00p.m ~ 5:50p.m		小学生クラス 5:00p.m ~ 5:50p.m		小・中・高・一般クラス 5:00p.m ~ 6:00p.m
6時	小・中・高・一般クラス 6:00p.m ~ 6:50p.m	自主トレ 6:00p.m ~ 6:50p.m	小・中・高・一般クラス 6:00p.m ~ 6:50p.m		小・中・高・一般クラス 6:00p.m ~ 6:50p.m		
7時	小・中・高・一般クラス 7:00p.m ~ 7:50p.m	自主トレ 7:00p.m ~ 7:50p.m	小・中・高・一般クラス 7:00p.m ~ 7:50p.m		LINE 自主トレクラブ 7:00p.m ~ 9:00p.m	小・中・高・一般クラス 7:00p.m ~ 7:50p.m	
8時	小・中・高・一般クラス 8:00p.m ~ 9:00p.m	自主トレ 8:00p.m ~ 9:00p.m	小・中・高・一般クラス 8:00p.m ~ 9:00p.m			小・中・高・一般クラス 8:00p.m ~ 9:00p.m	
9時	自主トレ・アドバイス 9:00p.m ~ 10:00p.m		自主トレ・アドバイス 9:00p.m ~ 10:00p.m			自主トレ 9:00p.m ~ 10:00p.m	
10時	自主トレ 10:00p.m ~ 11:00p.m		自主トレ 10:00p.m ~ 11:00p.m			自主トレ 10:00p.m ~ 11:00p.m	

## a time table

  Kids & School Children   School Children

  School Children, Junior High & High School Students, Adult

  Kata Class

### ■幼年・小学生クラス①について

水曜日は、3時クラスまたは4時クラスのいずれかを選択して頂きます。

### ■幼年・小学生クラス①以外の方について

入会してから一定期間経過後に、2コマ続けての稽古も可能となります。また、0・5コマ(30分)延長することも可能となります。

### ■親子クラスについて

親子でご入会される場合は、幼年や小学生のクラスに親御さんでもご参加いただけます。

### ■無料体験について

当支部では、土曜日に見学・無料体験を受け付けております。

試合の日は通常の稽古がありませんので、見学・体験を希望されている場合は事前にご連絡下さい。尚、高校生以下のお子様は、無料体験にあたり保護者の方の同意が必要となります。

体験の当日は、ジャージ・スポーツドリンク・タオルをご持参下さい。

無料体験の当日は遅刻なさらないようお願い致します。準備体操に間に合わない場合は

見学となります旨、ご了承下さい。