

総本部 稽古スケジュール

2012年1月度改訂版a

	月	火	水	木	金	土	日
11:00		技術講習クラス★ (組技や約手など) (南城) 11:00~12:00		技術講習クラス★ (移動稽古・約手) (総本部指導員) 11:00~12:00	技術講習クラス★ (ミットほか全般) (南城) 11:00~12:00		月2回 新宿支部★ (高橋) 10:00~12:00
12:00		入門者講習		入門者講習	入門者講習		
13:00		技研&マスパーク★ 12:00~13:00		技研&マスパーク★ 12:00~13:00	技研&マスパーク★ 12:00~13:00	技研★(隔週 投げor寝技) (黒帯有志) 12:00~14:00	
14:00						入門者講習12:00~	
15:00						少年部★(本部指導員) 14:00~15:15 幼年~小学4年生 15:00~16:30 小学5年~中学生	技術講習クラス★(ミット+隔週 投げor寝技) +スパークラス (山崎) 14:00~16:00
16:00	技術講習クラス★ (総本部指導員) 16:00~17:00		技研 (隔週 投げor寝技) ★ (黒帯有志)			入門者講習 少年部のみ15:00~	
17:00	入門者講習		入門者講習			ビジネスマンクラス★ (松原) 16:00~18:00	
18:00	技研&マスパーク★ 17:00~18:00	少年部★(泉) 17:00~18:30	技研&マスパーク★ 17:00~18:00			入門者講習16:00~	
19:00		入門者講習					
20:00	技術講習クラス★ (清水) 19:00~21:30	技術講習クラス★ (清水) 19:00~21:30	技術講習クラス★ (隔週 投げor寝技) (山崎) 19:00~21:30	技術講習クラス★ (佐野) 19:00~21:30	技研・組技★ (塾長・清水) +寝技スキルアップ レーニング (補足事項参照) 19:00~21:00	技研★ (隔週 投げor寝技) (黒帯有志) 19:00~21:00	
21:00	入門者講習	入門者講習		入門者講習			
22:00							
23:00							

※1階トレーニング場&2階道場は、空白の時間帯は自主トレに使用することができますが、審査の条件である「規定日数」には数えられません。

※祝祭日は14:00~16:00(16:30)に通常、19:00から行われているクラスを行います。 ※約手とは約束組手を、マスパークとは軽いスパークリングを意味します。

水色部分は、基本稽古、技術講習または技研を行うクラスです。

ピンク部分は、各種スパークリングや技の研究を行うクラスです。

黄色部分は、少年・中高年向けのクラスです。

紫色部分は 塾長の直接指導(出張時以外)のクラスです。

※入門直後の方が「入門者講習」のあるクラスに参加した場合、基本稽古の講習を受けて頂き、受講(60分前後)後は自主トレとなります。指導は黒~色帯が交代で行い、受講8回で満了です。

注：関東地区選手の間稽古開催日は入門者講習は行われません。

【金曜寝技クラス補足 指導担当について】[奇数週]能登谷 [偶数週]パラエストラ中井祐樹師範とパラエストラ指導員が交互に担当

★印のクラスは支部からの出稽古参加が可能です。日曜の新宿支部の稽古日については総本部(電話03-5953-1860)までお問い合わせください。