

青雲会本部道場・大阪狭山教室・あおい幼稚園教室・北花田教室

タイム・スケジュール (日・祝日 休館)

	月	火	水	木	金	土		
	青雲会本部	青雲会本部	青雲会本部	青雲会本部	大阪狭山教室	青雲会本部	青雲会本部 北花田教室	
9:00	休館		あおい幼稚園 14:10~ 15:00 園児のみ			少年部 強化練習 8:30~ 10:00	9:00	
						北花田教室 初級 13:30~ 14:30		
18:00			<少年> 初級 17:00~ 18:00					18:00
		<少年> 組手(初級) 18:20~ 19:20		<少年> 初級(型クラス) 18:10~ 19:10		<少年> 初級 18:20~ 19:20	北花田教室 中級 14:40~ 15:40	
19:00					休館			19:00
		<少年> 組手 中・上級 19:30~ 20:30		フリー トレーニング ~20:30 (一般部)		<少年> 組手 19:40~ 20:40		20:00
20:00								20:00
		フリー トレーニング ~21:30	<一般・少年 高学年> アドバンスクラス 20:40~ 21:40			<一般> ビギナークラス 20:40~ 21:40		
21:00				休館			21:00	
			フリー トレーニング ~22:10			フリー トレーニング (一般部)		
22:00							22:00	
22:30							22:30	
		21:30close	22:30close			22:30close		

- ★初級・・・正しい姿勢や、基本的な身体の使い方を学びます。
- ★組手(初級)・・・決められた一つ一つの攻撃と受けを、キャッチボール形式で繰り返し学びます。
- ★組手(中・上級)・・・接近戦や捌き、カウンター。コンビネーションミット等々。
- ★一般ビギナークラス・・・基本・型・ミットで体の使い方を学ぶ、初心者も参加しやすいクラスです。各々の力量に合わせて行います。体力に自信の無い方や初心者も安心して参加できるクラスです。
- ★一般アドバンスクラス・・・約束組手やコンビネーションミット、捌き等中・上級者向けのクラスです。対人稽古では必ずプロテクターを使用し安全に稽古します。
- ★型クラス・・・伝統型や実戦型を学びます。少年部、一般部、初心者でも参加可能です。

**新スケジュール
令和2年4月7日
スタート**

◆気象警報と休館のお知らせ。

- 1.稽古開始1時間前現在、「気象警報」が発令されている場合は休館になります。
- 2.稽古途中より警報が発令された場合は、道場及び教室で適宜判断いたします。

※気象警報の種類・・・(大雨・洪水・大雪・暴風・暴風雪・波浪・高潮)です。