

青雲会本部道場 ・ 大阪狭山教室 ・ あおい幼稚園教室

## 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	
9:00			あおい幼稚園 14:10~ 15:00 園児のみ			少年部 強化練習 9:00~ 11:30	9:00	
17:00							17:00	
18:00							18:00	
19:00	<少年> 初級 18:30~ 19:30	<少年> 組手(初級) 18:30~ 19:30	<少年> 初級 18:30~ 19:30	休 館	<少年> 初級 18:30~ 19:30	<少年> 初級 18:30~ 19:30	19:00	
20:00	<少年・一般> キックボクシング ミットクラス 19:40~ 20:40	<少年> 中・上級 組手 19:40~ 20:40	<少年> 中・上級 19:40~ 20:40		<少年> 中・上級 19:40~ 20:40	<少年> 初・中級 組手 19:40~ 20:40	親子空手 ・護身術 ・捌き ・キックボクシング エクササイズ (不定期)	20:00
21:00		フリー トレーニング ~21:10	<一般> 20:50~ 21:40 空手 アドバンスクラス			<一般> 20:50~ 21:50 空手 ビギナークラス		21:00
22:00			フリー トレーニング (一般部)			フリー トレーニング (一般部)		22:00
22:30							22:30	
		22:00close	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。
- ★中級・・・一つ一つの技を中心に学びます。
- ★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。  
限定組手(決められた攻撃だけでお互いに攻防)
- ★組手(上級)・・・接近戦や捌き、カウンター等。コンビネーションミット等。
- ★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。
- ★少年・一般キックボクシング ミットクラス・・・レベルに応じたミットの練習です。初心者も参加可能です。  
道場生親子での稽古も可能です。

### ◆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。

