

# 時間割り

令和8年4月1日からの時間割りです。  
土曜日の一般部午前部、特別クラス、少年部以外は変わってません。

					土	日	
					9:45 開	9:45 開	
					10:00 ~ 11:30 一般部 午前部	10:00 ~ 11:30 一般部 午前部	
					12:00~13:15 休み	12:00 閉	
					13:30~14:30 特別クラス	日曜日は大会等も 有るため、不定期で 稽古を行います。 最低でも月に一回は行 いたいと考えています。 日程等の詳細はHP等 でご確認下さい。	
					14:40~16:00 少年部		
					16:15~17:15 少年部(基礎)		
					17:30~19:00(予) 合同部		
					20:00 閉		
月	火	水	木	金			
16:00 開	① 第一火曜日はお休み (他の火曜日に変更もあり)  ② 20:30以降稽古される 方がいない場合は、予定 よりも早く閉館します。	16:00 開	休	16:00 開			
16:15~17:15 少年部(基礎)		16:15~17:15 少年部(基礎)		16:15~17:15 少年部(基礎)	16:15~17:15 少年部(基礎)		
17:30~18:50 少年部		17:30~18:50 少年部		17:30~18:50 少年部	17:30~18:50 少年部	17:30~19:00(予) 合同部	
19:30~21:00(予) 一般部	19:00 開 一般部 自由稽古	19:30~21:00(予) 一般部		19:30~21:00(予) 合同部	20:00 閉		
22:00 閉	21:00 閉	22:00 閉		22:00 閉	22:00 閉		

少年部(基礎)	対象年齢：四才～小学六年生【小学一年生以下の方は、こちらのクラスから始めていただきます】
	基本、型、運動を中心に行うクラスで、小学生以下なら誰でも参加できます。 ミット稽古も行う事がありますが、対人の組手稽古は行いません。 無級向けの稽古を中心に、十級、九級向けの稽古も行ないます。 小さいお子さんや運動が苦手な方が、空手を稽古するのに適しているクラスです。 ※この部は、最初の昇級審査を受けるまでは、道衣を着ないまま稽古に参加できます。(審査を受ける際には道衣は必要です)
少年部	対象年齢：小学二年生～小学六年生(希望者は中学生まで参加できます)
	基本、型、移動、組手、ミットなど一通りの稽古を行います。(組手稽古はある程度稽古に参加してからになります。) 上の級への昇級や大会などに必要な稽古を行います。 なお、小学一年生以下でも八級黄帯以上であれば参加できます。 また、大会に参加されるのであれば、色帯になった上で指導員の許可が得られれば参加できます。
特別クラス	少年部よりも負荷の大きい稽古を行いますので、誰でも参加できるクラスではありません。 原則八級以上で、通常の稽古で以下の事ができていると指導員の許可を得た方のみ参加できます。 (そのため、この稽古は月四回や週三回の稽古日数には含まれません。) ・あいさつ、返事がしっかりできる ・すぐに用意ができる ・しっかり座る、構える等その時に必要な体勢が維持できる ・下段と中段の蹴り分けができる ・怪我をしていない ・率先して稽古に参加している(体操をする、並ばせるなど) ※少年部メインですが、ご希望されるなら一般部もご参加いただけます。
	対象年齢：中学生以上
一般部	基本、型、移動、組手、ミットなど一通りの稽古を行います。(組手稽古はある程度稽古に参加してからになります。) 身体操作(体の使い方)を意識しての稽古は勿論、体力的な稽古も行います。 なお、四級(少年部初段)であれば、小学生でも参加できます。 ※火曜日の自由稽古では各自自由に稽古をしていただけます。(指導員から指示、注意があった場合は従って下さい) 白帯の方は勿論、色帯の方でも希望者には指示(課題)を出したり、指導したりもします。
	対象年齢：小学生以上(小学生未満の道場生が参加希望の場合は要相談)
合同部	一般部と同じ稽古を行います。「一般部の稽古に子供が混ぜてもらおう」という感じになります。
	対象年齢：高校生以上(中学生以下は見学もできません※) 型を中心に行い、その型を補足するために基本や移動も行います。 型を行いながら身体操作を身に付けて、ゆっくり体力もつけていただけます。 この部は対人稽古もないので、危険でなければ、スマートウォッチ等をつけていただいても稽古に参加しても構いません。 ただし、壊れた場合などは自己責任となり、道場では一切の責任を負いません。 ※未就学児など、小さいお子様は稽古には参加できませんが、お連れしてもかまいません。

## その他

- ・年齢が違う場合で、同じクラスに通いたい場合はご相談の上、一緒に稽古に参加できる場合もあります。  
例：「小学四年生と幼稚園年長が少年部に一緒に通う」、「お父さんと小学生の子供が一般部に通う」など
- ・少年部が合同部に週二回参加できるのは月二回まででしたが、今後は制限を設けません。  
ただし、あまりに多くなる場合は、少年部の参加の制限をさせていただきます。  
そして、一般部の稽古が中心ですので、「一般部で大会に出る人がいない場合、組手を行わない」などさせていただく事もあります。
- ・少年部で二部連をご希望の場合は「少年部基礎と少年部」のみになります。  
なお、特別クラスから少年部に続けて参加されても、二部連にはなりません。(特別クラスは稽古回数に含まれないためです。)  
そのため、土曜日に「特別クラス、少年部、少年部基礎」に参加されても二部連になります。

稽古は「他者に敬意を払い」、「目標をもって」、「一所懸命」、「自分のペース」で取り組んでください。