

令和5 和道流空手道柔術拳法古賀道場 稽古時間割



道場訓 つよく やさしく やさしく つよく
 教え合い、与え合い、空手と語学で世界に雄飛！

令和5年4月より

時間	月	火	水	木	金	土
14:00						基本・形稽古 14:00～15:30
14:30						
15:00						形・組手稽古 15:40～16:50
15:30						
16:00			キッズクラス 16:00～16:50		キッズクラス 16:00～16:50	
16:30						
17:00						和道流クラス 黒帯育成クラス 17:00～18:30
17:30						
18:00	基礎トレーニング 基本稽古 形稽古 17:30～18:50	基礎トレーニング 基本稽古 形稽古 17:30～18:50	基礎トレーニング 基本稽古 形稽古 17:30～18:50	基礎トレーニング 基本稽古 形稽古 17:30～18:50	基礎トレーニング 基本稽古 形稽古 17:30～18:50	
18:30						
19:00						
19:30	組手稽古 19:00～19:50	組手稽古 19:00～19:40	組手稽古 19:00～19:50	組手稽古 19:00～19:40	組手稽古 19:00～19:50	
20:00						
20:30		和道流クラス 黒帯育成クラス 20:00～21:30		和道流クラス 黒帯育成クラス 20:00～21:30	組手部 20:00～21:00	
21:00						

★ キッズクラス	内容 初級者用の基本、基本組手など 対象 幼児～小学2年生まで。赤帯まで。
★ 基本稽古 形稽古	内容 昇段・昇級審査を目指した基本稽古・形稽古。基礎的な体力作りのトレーニングなど 対象 幼児～大人
★ 組手稽古	内容 組手基本。打ち込み。自由組手など 対象 組手をしたい人
和道流クラス ★ 黒帯育成クラス	内容 昇段審査を目指した更に踏み込んだ基本、形、基本組手稽古。 対象 緑帯以上～ ※ 中学生以上大人の方は白帯から参加 ※ 土曜日のこのクラスは、中学生以上、緑帯以上は参加するようにしてください。
★ 組手部	大人が組手を楽しむための組手部 ※中学生以上は参加可