令和５ 和道流空手道柔術拳法古賀道場　稽古時間割

古賀道場 Since 1980

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6月より

時間	月	火	水	木	金	土
14:00 14:30 15:00 15:30						【初級の部】 基本稽古 形稽古 対象：白帯～黒帯 15:00～16:30
16:00 16:30			キッズクラス 16:00～16:50		キッズクラス 16:00～16:50	【上級の部】 基本稽古 形稽古 基本組手稽古 対象：紫白帯～ 16:30～18:00
17:00 17:30 18:00 18:30	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	土曜日は、子どもも大人も一緒に稽古
19:00 19:30	組手稽古 19:00～19:50	形・組手稽古 19:00～19:50	組手稽古 19:00～19:50	形・組手稽古 19:00～19:50	組手稽古 19:00～19:50	
20:00 20:30 21:00		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	

★ 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　中学生～大人の生徒。子どもは、緑帯以上～
★ 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