

11月 塩田合気道 スケジュール

日曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

11/9は地域の清掃活動に参加します！ 少年部の方は10時集合です 11/23勤労感謝の日は東陽町クラスはお休みです（月島クラスあり） 木場公園で開催されるこどもスポーツチャレンジフェスタ！に参加します（12時～14時）※詳細は後日						1 月島・岩本（10:00～11:30） 10:00～10:50(ゆ・山名) 11:00～11:50(基・山名) 12:00～13:00（形稽古） 13:10～14:10(一) ※茶帯以上 14:20～15:20(YC・判治)
2	3	4	5	6	7	8 月島・藤井（10:00～11:30）
9:30～10:30(合気道学校・中級8・藤井) 10:40～11:40(Y・C) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)		13:00～14：00(ゆ) 14:00～14:30(自由稽古) 16:00～16:50(Y・C1) 16:50～17:40(C2) 18:30～19:30(入) 19:30～20:00(自由稽古)	18：30～19：30 (入・指導者調整中) 20：00～21：00 (合気道学校・中級9・指導者調整中)	13:00～14:00(一) 14:00～14:30(自由稽古) 16:00～16:50(Y・C1) 16:50～17:40(C2) 18:30～19:30(一)※形稽古究め 19:30～20:00(自由稽古)	18：30～19：30 (ゆ・瀧)	10:00～10:50(ゆ・山名) 11:00～11:50(基・山名) 12:00～13:00（形稽古） 13:10～14:10(一) ※茶帯以上 14:20～15:20(YC・岩本)
9 月島・三原（10:00～11:30）	10	11	12	13	14	15 月島・岩本（10:00～11:30）
9:30～10:30(合気道学校・中級10・岩本) 少年部ゴミ拾い 10時集合～ゴミ拾い～11:30解散 11:50～12:50(基・藤井) 13:10～14:10(究め)		13:00～14：00(ゆ) 14:00～14:30(自由稽古) 16:00～16:50(Y・C1) 16:50～17:40(C2) 18:30～19:30(入) 19:30～20:00(自由稽古)	18：30～19：30 (入・野田) 20：00～21：00 (合気道学校・中級11・野田)	13:00～14:00(一) 14:00～14:30(自由稽古) 16:00～16:50(Y・C1) 16:50～17:40(C2) 18:30～19:30(一)※形稽古究め 19:30～20:00(自由稽古)	18：30～19：30 (ゆ・宮坂)	10:00～10:50(ゆ・山名) 11:00～11:50(基・山名) 12:00～13:00（形稽古） 13:10～14:10(一) ※茶帯以上 14:20～15:20(YC・判治)
16 月島・三原（10:00～11:30）	17	18	19	20	21	22 月島・藤井（10:00～11:30）
9:30～10:30(合気道学校・中級12・藤井) 10:40～11:40(Y・C) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)		13:00～14：00(ゆ) 14:00～14:30(自由稽古) 16:00～16:50(Y・C1) 16:50～17:40(C2) 18:30～19:30(入) 19:30～20:00(自由稽古)	18：30～19：30 (入・野田) 20：00～21：00 (合気道学校・中級13・野田)	13:00～14:00(一) 14:00～14:30(自由稽古) 16:00～16:50(Y・C1) 16:50～17:40(C2) 18:30～19:30(一)※形稽古究め 19:30～20:00(自由稽古)	18：30～19：30 (ゆ・岩本)	10:00～10:50(ゆ・山名) 11:00～11:50(基・山名) 12:00～13:00（形稽古） 13:10～14:10(一) ※茶帯以上 14:20～15:20(YC・判治)
23月島・三原（10:00～11:30）	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日のため 東陽町はお休み ※木場公園での子供向けのイベントに参加します（詳細は後日）		13:00～14：00(ゆ) 14:00～14:30(自由稽古) 16:00～16:50(Y・C1) 16:50～17:40(C2) 18:30～19:30(入) 19:30～20:00(自由稽古)	18：30～19：30 (入・指導者調整中) 20：00～21：00 (合気道学校・中級14・指導者調整中)	13:00～14:00(一) 14:00～14:30(自由稽古) 16:00～16:50(Y・C1) 16:50～17:40(C2) 18:30～19:30(一)※形稽古究め 19:30～20:00(自由稽古)	18：30～19：30 (ゆ・嶋田)	10:00～10:50(ゆ・山名) 11:00～11:50(基・山名) 12:00～13:00（形稽古） 13:10～14:10(一) ※茶帯以上 14:20～15:20(YC・判治)
30 月島・三原（10:00～11:30）	<12月の予定> 審査期間：12/20(土)～12/25(木)【審査稽古は11/22～】 12/25 15：00～17：30（子供クラスの時間）クリスマス会 12/27 大掃除&忘年会（詳細は後日）					
9:30～10:30(合気道学校・中級15・岩本) 10:40～11:40(Y・C) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)						

【クラス担当】・・・記載無しは塩田道場長

*主なクラスと稽古内容は裏面

主なクラスと稽古内容

クラス名	対象	稽古内容
ゆっくりクラス（ゆ）	女性・シニア・ 白帯・親子オール	基本動作中心にゆっくりとした動きを学びます （受け身はほとんどありません）
入門クラス（入）	女性・シニア・ 白帯・親子オール	基本動作・受け身の取り方・基本の技を学びます （主に立ち技メインです。技の解説多めです）
基本クラス（基）	中学生以上～・親子オール	基本的な動きや技のポイントを学びます。技を繰り返し体で覚えるクラスです。 （座り技・投げ技含む）
一般クラス（一）	中学生以上～・親子オール	基本動作・基本技・応用技など総合的に学びます（座り技・投げ技含む） ※目安：3級以上の技
形稽古・形究めクラス	中学生以上～・親子オール 受け身の取れる方	形をひたすら繰り返すクラスです。 （形稽古クラスは主に4級までの技・形究めクラスは主に3級以上の技）
"まさ"先生の究めクラス （究め）	中学生以上～・親子オール 受け身の取れる方	合気道に必要な心と身体を作ります。 簡単な動きを頭で覚えるのではなく、体で覚えるまで繰り返し行います。 主に1級以上の応用技（自由技）を行います。
幼年部・親子クラス（Y）	小学生未満の幼児、その親 一般クラス	大きな声を出して遊びも取り入れながら、 礼儀作法・基本動作など楽しく学びます
少年部低学年・親子クラス （C1）	小学生1～3年生 または無級～6級までと その親、一般クラスの大人	基本動作・基本技・応用技など遊びも取り入れながら 総合的に楽しく学びます
少年部高学年・親子クラス （C2）	小学生4年生～中高生、 または5級以上とその親、 一般クラスの大人	基本動作・基本技・応用技など遊びも取り入れながら 総合的に楽しく学びます

