

# 12月 塩田合気道 スケジュール

審査月のため、審査稽古となります 審査申込：12/13～ 審査日【12/20, 21, 23, 25】※3級以上は東陽町道場で行います

※12/25 少年部クリスマス会 15：30～17：30（対象：少年部会員とその保護者）

※12/27 稽古納めあり（下記参照）その後大掃除（14：00～15：30：後日詳細はお知らせ）

※12/27 忘年会（16：00～18：00：後日詳細はお知らせ）

日曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	2	3	4	5	6
	7月島・岩本（10:00～11:30）	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	25	26
	27	28	29	30	31
12/28～1/5は年末年始のためお休みです					

【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

※参加目安はあくまで目安です

クラス名	参加目安	稽古内容
ゆっくりクラス（ゆ）	無級～6級	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）	無級～4級	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）	5級～	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）	3級～	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
形稽古クラス	5級～	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）
形究めクラス	3級～	
"まさ"先生の究めクラス （究め）	初段以上	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	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3年生まで、または 無級～6級までとその親	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	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

