

# 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	6
	13:00～14:00(ゆ～基) 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16・野田)	13:00～14:00(ゆ～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)		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・ゆ・判治)
7月島・岩本（10:00～11:30）	8	9	10	11	12
9:30～10:30(合気道学校・中級17・藤井) 10:40～11:40(YC・入) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)	13:00～14:00(ゆ～基) 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18・野田)	13:00～14:00(ゆ～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)		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・ゆ・判治)
14	15	16	17	18	19
9:30～10:30(合気道学校・中級19・岩本) 10:40～11:40(YC・入) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)	13:00～14:00(ゆ～基) 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・調整中) 20:00～21:00 (合気道学校・中級20・調整中)	13:00～14:00(ゆ～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)		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・ゆ・判治)
21	22	23		25	26
9:30～10:30(合気道学校・中級21・岩本) 10:40～11:40(YC・入) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)	13:00～14:00(ゆ～基) 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・判治) 20:00～21:00 (合気道学校・中級)	13:00～14:00(ゆ～一) 14:00～14:30(自由稽古) 15:30～17:30 子供クリスマス会 18:30～19:30(一)※形稽古究め 19:30～20:00(自由稽古)		11:30～12:30 少年部 稽古納め 12:40～14:00 一般クラス 稽古納め 14:00～15:30 道場大掃除※ 16:00～18:00 忘年会※ (※共に詳細は後日)

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

