

1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

12/28～1/5は年末年始のためお休み

4	5	6	7	8	9	10月島・判治 (10:00～11:30)
		13:00～14:00(尹) 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)		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)※初段以上の技 19:30～20:00(自由稽古)		10:00～10:50 (尹・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・尹・判治)
11月島・判治 (10:00～11:30)	12	13	14	15	16	17
9:30～10:30(合気道学校・中級22・藤井) 10:40～11:40(Y・C) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)		13:00～14:00(尹) 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・山名) 20:00～21:00 (合気道学校・中級23・山名)	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)※初段以上の技 19:30～20:00(自由稽古)	18:30～19:30 (尹・宮坂)	10:00～10:50 (尹・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・尹・判治)
18	19	20	21	22	23	24月島・判治 (10:00～11:30)
9:30～10:30(合気道学校・中級24・岩本) 10:40～11:40(Y・C) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)		13:00～14:00(尹) 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・山名) 20:00～21:00 (合気道学校・中級25・山名)	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)※初段以上の技 19:30～20:00(自由稽古)	18:30～19:30 (尹・嶋田)	10:00～10:50 (尹・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・尹・判治)
25	26	27	28	29	30	31月島・岩本 (10:00～11:30)
9:30～10:30(合気道学校・中級26・岩本) 10:40～11:40(Y・C) 11:50～12:50(基) 13:10～14:10(究め)		13:00～14:00(尹) 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・山名) 20:00～21:00 (合気道学校・中級27・山名)	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)※初段以上の技 19:30～20:00(自由稽古)	18:30～19:30 (尹・岩本)	10:00～10:50 (尹・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・尹・判治)

【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	基本動作を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

