

★凡例：

・総体…岐阜市民総合体育館 ・柔道…柔道場
 ・体育ル…岐阜市体育ルーム ・格技…格技場
 ・メディコス…ぎふメディアコスモス

2024年 09月 稽古予定表

(1) 一般 / 子どもクラス

月曜		水曜	木曜	土曜	日曜		備考	
一般	基礎・呼吸	一般	基礎・呼吸	一般	子ども	一般		
	月曜コース (下表参照)		木曜コース (下表参照)		★1		★1(日)：杖を用いた稽古(合同)	
						9:30~		11:10~
						総体 / 柔道		
2		4			★7	8		★7(土)：稽古休み
19:15~		19:15~			稽古休み (講習会)	9:30~	11:10~	
総体 / 柔道		体育ル / 柔道				総体 / 柔道		
9		11			★14	15		★14(土)：会場注意 …総合体育館(格技場)
19:15~		19:15~			10:20~	9:30~	11:10~	
総体 / 柔道		体育ル / 柔道			総体 / 格技	総体 / 柔道		
★16		18			21	22		★16(月)：会場注意 …総合体育館(格技場)
19:15~	19:15~		10:20~	9:30~	11:10~			
総体 / 格技	体育ル / 柔道		総体 / 柔道	総体 / 柔道				
23	25		28	29				
19:15~	19:15~		10:20~	9:30~	11:10~			
総体 / 柔道	体育ル / 柔道		総体 / 柔道	総体 / 柔道				
★30						★30(月)：稽古休み		
稽古休み								

(2) 基礎・呼吸クラス

月曜		水曜	木曜	土曜	日曜	備考
一般	基礎・呼吸	一般	基礎・呼吸	一般	子ども / 一般	
	2		5	(上表参照)	(上表参照)	
	11:10~		10:20~			
	体育ル / 柔道		体育ル / 柔道			
	9		12			
	11:10~		09:15~			
	体育ル / 柔道		体育ル / 柔道			
(上表参照)	16	(上表参照)	19			
	11:10~		10:20~			
	体育ル / 柔道		体育ル / 柔道			
	23		26			
	11:10~		09:15~			
	体育ル / 柔道		体育ル / 柔道			
	30					
	11:10~					
	体育ル / 柔道					

【今後のイベント】

09 / 07 (土) …岐阜県民スポーツ大会@可児青少年育成センター-錬成館

【その他(一般向けイベント等)】

08 / 24 (土) …合気道体験イベント @ぎふメディアコスモス (17:15-18:45)

09 / 21 (土) …合気道体験イベント @ぎふメディアコスモス (16:15-17:45)

10 / 12 (土) …月イチ!合気道レッスン @ぎふメディアコスモス (17:15-18:45)

10 / 26 (土) …合気道体験イベント @ぎふメディアコスモス (15:15-16:45)

11 / 15 (金) …合気道体験イベント @ぎふメディアコスモス (17:15-18:45)

11 / 30 (土) …月イチ!合気道レッスン @ぎふメディアコスモス (17:15-18:45)