

★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
 ・メディアコス…ぎふメディアコスモス

2024年 11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		
	(2).		(2).	2 10:20~	★3 9:30~ 11:10~		★3(日)：杖を用いた稽古(合同)	
				総体 / 柔道	総体 / 柔道			
★4 19:15~		6 19:15~			9 10:20~	10 9:30~ 11:10~		★4(月)：会場注意 …総合体育館(格技場)
総体 / 格技		体育ル / 柔道			総体 / 柔道	総体 / 柔道		
11 19:15~		13 19:15~			★16 10:20~	17 9:30~ 11:10~		★16(土)：会場注意 …総合体育館(格技場)
総体 / 柔道		体育ル / 柔道			総体 / 格技	総体 / 柔道		
18 19:15~		20 19:15~			★23 稽古休み (講習会)	24 9:30~ 11:10~		★23(土)：稽古休み(講習会) …自由が丘道場創立63周年記念講習会 (東京)
総体 / 柔道		体育ル / 柔道				総体 / 柔道		
★25 稽古休み		27 19:15~			30 10:20~			★25(月)：稽古休み
		体育ル / 柔道			総体 / 柔道			

(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	
	4 11:10~		7 10:20~	(1).	(1).	★3(日)：杖を用いた稽古(合同)
	体育ル / 柔道		体育ル / 柔道			
(1).	11 11:10~	(1).	14 09:15~			
	体育ル / 柔道		21 10:20~			
★18 11:10~	体育ル / 剣道		28 09:15~			
25 11:10~	体育ル / 柔道					
体育ル / 柔道						
						★18(月)：会場注意(剣道場)

【11月以降のイベント】

11 / 23 (土) …合気道自由が丘道場 – 創立63周年記念講習会 (東京)

【その他 (一般向けイベント等)】

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)

12 / 14 (土) …合気道体験イベント @ぎふメディアコスモス (17:15-18:45)

12 / 28 (土) …月イチ! 合気道レッスン @ぎふメディアコスモス (15:15-16:45)

01 / 04 (土) …合気道体験イベント @ぎふメディアコスモス (17:15-18:45)

01 / 11 (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)