

10月の稽古（10／1～実施）

10月の時間割 ※変更する場合があります

月	水	金	土
10:00～ 朝稽古(シニア向け)	10:00～ 朝稽古(打撃)	10:00～ 朝稽古(シニア向け)	9:30～ 親子稽古1 10:30～ 親子稽古2
16:30～ こども稽古1(ミット)	16:30～ こども稽古1(対人)	16:30～ こども稽古1(基本・型)	17:00～ オンライン稽古
17:30～ こども稽古2(ミット)	17:30～ こども稽古2(対人)	17:30～ こども稽古2(基本・型)	18:00～ 一般稽古(打撃)
19:30～ 一般稽古(基本・型)	19:30～ トレーニングクラス	19:30～ 一般稽古(対人)	19:00～20:00 まで 自由稽古
20:30～21:00 まで 自由稽古	20:30～21:00 まで 自由稽古	20:30～21:00 まで 自由稽古	火・木・日祝 休み

★10月より稽古内容を明確化します 総合的に行いますが記入された稽古内容中心となります

●道場稽古について ★稽古前に道場での検温&除菌・消毒

稽古時間：約50分

持ち物：★マスク（稽古時着用必）★サポーター ★タオル（ハンカチ）★飲料

●こども稽古について

【こども稽古1】白・橙帯（無・5級）または小学3年生以下

【こども稽古2】青帯（4級）以上 または小学3年生以上

●各稽古について

トレーニングクラス／参加対象は中学生以上 服装はトレーニングウェアで結構です

朝稽古（シニア向け）／対象年齢30歳以上 ゆっくり動きます

自由稽古／自主稽古 道場にある（持ち込みも可）道具を使っても○、型でも○ 自由に稽古して下さい

●オンライン稽古について

土曜日 17:00～のみ 10月2、9、16、23、30日実施

稽古時間：約30分 ★全稽古生参加自由（服装自由）

@しばらく感染対策をとりますので、皆さんの意識の高い感染対策をよろしくお願いします！

@ご要望があれば柔軟に対応したいと思いますのでお気軽に連絡下さい