

1 1月の稽古（1 1 / 2～実施）

1 1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 オンライン+道場	10:00～ 朝稽古 道場	10:00～ 朝稽古 オンライン+道場	9:30～ 親子稽古 1 道場
			10:30～ 親子稽古 2 道場
16:30～ こども稽古 初・中級	16:30～ オンライン稽古	16:30～ こども稽古 初・中級	17:00～ オンライン稽古
17:30～ こども稽古 上級	17:30～ こども稽古 合同 道場	17:30～ こども稽古 上級	18:00～ 一般稽古 道場
19:30～ 一般稽古 オンライン+道場	19:30～ トレーニングクラス	19:30～ 一般稽古 道場	火・木・日祝休み

●こども稽古について

級・帯を確認の上参加下さい。※無級／白、5級／橙、4級／青、3級／黄、2級／緑、1級／茶

【初・中級】無級～3級まで

【上級】2級～

●オンライン稽古について ※今後はクラス化を検討しています

稽古時間約40分 全稽古生参加自由です。なるべく道着で参加して下さい。

●道場稽古について

稽古時間約50分 稽古前に道場での検温&マスク（稽古時着用）・タオルかハンカチ・飲料の持参
対人稽古も少しずつ取り入れていきますので、サポーターも用意して下さい。

●トレーニングクラスについて ※今後はクラス化を検討しています

参加対象は中学生以上。テストクラスなので気軽に参加して下さい。服装はトレーニングウェアで結構です。

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。