

## 12月の稽古(12/2~実施)

| 月                      | 水                           | 金                      | 土                           |
|------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 10:00~<br>朝稽古(シニア向け)   | 10:00~<br>朝稽古(打撃)           | 10:00~<br>朝稽古(シニア向け)   | 9:30~ 親子稽古1<br>10:30~ 親子稽古2 |
| 16:30~<br>こども稽古1(ミット)  | 16:30~<br>こども稽古1(対人)        | 16:30~<br>こども稽古1(基本・型) | 15:00~<br>オンライン稽古(基本)       |
| 17:30~<br>こども稽古2(ミット)  | 17:30~<br>こども稽古2(対人)        | 17:30~<br>こども稽古2(基本・型) | 15:40~16:30<br>合同稽古(親子、一般)  |
| 19:30~<br>一般稽古(基本・型)   | 19:30~<br>トレーニングクラス<br>隔週実施 | 19:30~<br>一般稽古(対人)     | 16:30~17:00 まで<br>自由稽古      |
| 20:30~21:00 まで<br>自由稽古 | —                           | 20:30~21:00 まで<br>自由稽古 | 火・木・日祝<br>休み                |

◎各稽古は総合的に行いますが( )に記入された内容中心となります

●道場の休み → 審査期間(12月12~17日)

### ●道場稽古について

稽古時間:約50分 ☆検温&除菌・消毒

持ち物:◎マスク(スポーツ用マスク推奨) ◎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

### ●オンライン稽古について ※全稽古生参加自由(服装自由)

※予約制になります。前日までLINEで予約入れて下さい。パスワードはLINEでお知らせ

### ●トレーニングクラスについて

【7日、21日】隔週実施

### ●年末年始

26日(月)稽古納め      2023年1月7日(土)稽古初め

@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。