

1月の稽古（1／7～実施）

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 隔週；第1、3週のみ	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

◎総合的にいきますが記入された稽古内容中心となります 状況に応じて変更する場合があります

◎感染が再拡大しております！皆さんの意識の高い感染対策をよろしくお願いします！

◎道場では感染対策をとっており、扉を開け換気して寒いので道着から出ない肌着着用可です

●**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

●**オンライン稽古について**

土曜日 17:00～のみ（約30分）パスワードはLINEでお知らせ ◎全稽古生参加自由（服装自由）

●**トレーニングクラスについて**

月の第1、3週の隔週実施となります（1月は19日のみ）

@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。