

1月の稽古（1／6～実施）

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 2年生以下 | 16:30～ こども稽古 2年生以下 | 16:30～ こども稽古 2年生以下 | 17:00～ オンライン稽古 |
| 17:30～ こども稽古 3年生以上 | 17:30～ こども稽古 3年生以上 | 17:30～ こども稽古 3年生以上 | 18:00～ 一般稽古 道場 |
| 19:30～ 一般稽古 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 |

●道場稽古について

稽古時間約40分：★稽古前に道場での検温&除菌・消毒 ★換気で寒いので道着から出ない下着着用可
 持ち物：★マスク（稽古時着用必）★タオル（ハンカチ）★サポーター
 感染予防対策を取りながら徐々に対人稽古も行っていきます

●こども稽古について

小さい子が増えたので学年（年齢）で分けます

【16:30～】4歳～小学2年生

【17:30～】小学3年生以上

●オンライン稽古について

道場稽古中心に戻していく為、現在継続的な参加者がいる「朝稽古」と「土曜日17～」のみとします
 稽古時間約30分 ★全稽古生参加自由 ★なるべく道着で参加して下さい

●トレーニングクラスについて

参加対象は中学生以上の稽古生 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