

## 3月の稽古（3/1～実施）

3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50分：★稽古前に道場での検温&除菌・消毒

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

【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

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

緊急事態宣言下では現体制で活動していきますので引き続きご協力お願い致します  
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