

## 5月の稽古（5／2～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

◎各稽古は総合的に行いますが記入された内容中心となります

◎GW 期間5月3－5日は休み

### ●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（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（5月は18日）

今後の予定

@試割会（5月28日）※詳細は後日

@審査会（6月13～18日）※詳細は後日

@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。