

5月の稽古（5／1～実施）

5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	10:00～ 親子稽古 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

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

マスクも着用し、気温が上がって暑いので、タオルと飲料忘れずに

●こども稽古について

【16:30～】4歳～小学2-3年生

【17:30～】小学2-3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

緊急事態宣言が発令されています！皆さん感染対策を引き続き気を抜かないようにしましょう！

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