

7月の稽古(7/1~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)	15:00~ オンライン稽古(基本)
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)	15:40~16:30 合同稽古(親子、一般)
19:30~ 一般稽古(基本・型)	19:30~ トレーニングクラス 隔週実施	19:30~ 一般稽古(対人)	16:30~17:00 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()に記入された内容中心となります

★土曜日午後の稽古は時間変更があります

【15:00~ オンライン稽古】パスワードはLINEでお知らせ ※全稽古生参加自由(服装自由)

【15:40~ 合同稽古】午前の親子稽古に参加出来ない人はこちらに参加出来ます 一般と親子合同稽古です

●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

※マスク着用は緩和されてきていますが、屋内ということもあり、稽古時には着用しましょう。

●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

●トレーニングクラスについて

【6日、20日】隔週実施となります

@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。