

7月の稽古（7／2～実施）

7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 道場	10:00～ 朝稽古 道場	10:00～ 朝稽古 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）★サポーター ★タオル（ハンカチ）★飲料

道場休み：23日(金) 体育の日移動 五輪開会式 24日(土)

●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

土曜日 17:00～のみ ※要望あれば対応します

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

- ・東京都は「まん延防止等重点措置」期間中です！皆さんの意識の高い感染対策をよろしくお願いします！
- ・恒例行事の【三峰登山】今年も中止です（涙）来年は行けるかな？
- ・今後の予定 ★8月の休み；9日(月)13日(金)～16日(月) ★昇級審査；審査検定週 9月13～18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