

## 2024年7月の稽古

| 月                      | 水                        | 金                      | 土                           |
|------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 10:00～<br>朝稽古(シニア向け)   | 10:00～<br>朝稽古(シニア向け)     | 10:00～<br>朝稽古(シニア向け)   | 9:30～ 親子稽古1<br>10:40～ 親子稽古2 |
| 16:30～<br>こども稽古1       | 16:30～<br>こども稽古1         | 16:30～<br>こども稽古1       | —                           |
| 17:35～<br>こども稽古2       | 17:35～<br>こども稽古2         | 17:35～<br>こども稽古2       | 15:40～<br>合同稽古(親子、一般)       |
| 19:30～<br>一般稽古         | 19:30～<br>自由稽古<br>5日/19日 | 19:30～<br>一般稽古         | 16:30～17:00 まで<br>自由稽古      |
| 20:30～21:00 まで<br>自由稽古 | —                        | 20:30～21:00 まで<br>自由稽古 | <b>火・木・日祝<br/>休み</b>        |

### ●7月の休み・・・15日(月)海の日

#### ●自由稽古

隔週実施・・・3日・17日 ※対象は中学生以上の稽古生

#### ★恒例の三峰登山について

今年中止にします

@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。

空手道 飛鳥道場