

9月の稽古

9月の時間割 ※変更する場合があります。

月	水	金	土
10:00～合同 オンライン+道場	10:00～ 道場	10:00～合同 オンライン+道場	9:30～ オンライン
			10:30～ 親子クラス道場稽古
16:30～ オンライン	16:30～ オンライン	16:30～ オンライン	17:00～ オンライン
17:30～ 道場	17:30～ 道場	17:30～ 道場	18:00～ 道場
19:30～ 合同 オンライン+道場	19:30～ トレーニングクラス	19:30～ 道場	※各稽古約40分

今月より道場のみの稽古が増えます。

稽古時間にご注意下さい。

オンラインは参加自由です。

道場稽古に参加される方は、以下忘れずにお願いします。

◎稽古に向かう前の検温(道場で記入してもらいます)

◎マスク (稽古時着用は任意)・タオルかハンカチ・飲料の持参

入口ではガイドラインに基づいた出席確認表の記入を行っております。

「トレーニングクラス」を新設!(参加対象:一般)

空手に役立つもの、身体作りに、体力作りに、参考になるようなトレーニングを行います。

テストクラスなので気軽に参加して下さい。

服装はトレーニングウェアで結構です。

まだまだ感染防止対策をとらないと安心して活動ができない状況です。みなさんのご協力をお願いします。

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。