

## 2023年11月の稽古

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 10:40～ 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)	<del>15:00～</del> <del>オンライン稽古(基本)</del>
17:35～ こども稽古2(ミット)	17:35～ こども稽古2(対人)	17:35～ こども稽古2(基本・型)	15:40～16:40 合同稽古(親子、一般)
19:30～ 一般稽古(基本・型)	19:30～ 自由稽古 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	<b>火・木・日祝 休み</b>

◎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。

●11月の休み・・・3日(金)文化の日

### ●道場稽古

【マスク】個人の判断で。【除菌・消毒】出入口で必須。【検温】気になる人だけ。

「こども稽古について」・・・総合的な稽古に戻していきますので、毎回サポーターを用意して下さい。

### ●オンライン稽古

今月から一旦休止します。

### ●自由稽古

隔週実施・・・1日・15日 ※対象は中学生以上の稽古生

★審査会の予定・・・期間12月11日～16日 ※詳細は後日お知らせ

@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