

## 2023年4月の稽古(4/1~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

●4月の休み・・・29日(土) ※GW期間の休みはカレンダーの祝日通り

### ●道場稽古(感染症対策)について

【除菌・消毒】出入口で必須です。【検温】体調が気になる人だけで結構です。

【マスク】稽古時間のみ。稽古時間外は個人の判断に任せます。

稽古時間:約50分 ◎マスク(スポーツ用マスク推奨) ◎サポーター ◎タオル(ハンカチ) ◎飲料

### ●オンライン稽古について ※全稽古生参加自由(服装自由)

※予約制になります。前日までLINEで予約入れて下さい。パスワードはLINEでお知らせ

### ●トレーニングクラスについて

隔週実施・・・5日・19日

### ★砂田ビル外壁修繕工事のお知らせ・・・4/17~6/23(予定)

ビル全体に足場が組まれます。道場の出入りは注意して下さい。今回は防水工事も入り大掛かりになりそうです。

工程によっては道場が休みになる場合もあります。ご理解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。