

2022年 田無道場時間割 12月から(黄色い所が変わります。)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
16:00オープン	16:00オープン	18:00オープン	16:00オープン	16:45オープン	15:45オープン	休館 予約制の 自主トレ 可
奉仕活動		奉仕活動		奉仕活動	15:45入室	
16:15~17:15 小学2・3年 (佐野)	16:15~17:15 幼年1・2年 (佐野)		16:15~17:15 幼年1・2年 (佐野)	17:00~18:00 小学2~4年男子& プレ女子クラス(佐野)	16:00~17:15 幼年~3年 (保谷)	
消毒	17:30~18:20 小学3年以上&中学	18:15~19:30 小学4年以上&中学 (佐野)	消毒	18:30~19:30 小学4年以上&中学 (佐野)	↑↓3・4年生はどちらか 17:40~19:10 4年以上中学生	
19:15~20:30 女子クラス (佐野)	消毒	消毒	19:15~20:30 女子クラス (佐野)	↑4年生はどちらか選びましょう ①19:45~20:30 一般クラス	17:25より入室 (佐野・保谷)	
	基本移動型クラス 19:30~20:30 (佐野)	組手&鍛錬クラス 20:00~21:30 (佐野・福田) 福田先生は21時~ 一般部は誰でも参加でき ます。	20:45入室出来ます。 ビジネスマン 21:00~22:15 (板倉)	②20:35~21:15 組手クラス	一般初級クラス 20:00~21:30 (橋爪)	
一般クラス 21:00~22:15 20:45入室出来ます。 (佐野)	21:00~22:00 型&鍛錬 (佐野)	(自主トレ指導) (福田・佐野)				
	20:45入室出来ます。					
23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	22:30閉館	22:40閉館	

稽古は、手洗い、道場の換気、除菌・消毒、稽古時のマスク着用等、感染の予防措置を充分取りながら実施して参ります。
そして感染防止と同時に熱中症も防いでいかねばなりません。稽古日は朝から道場に来るまでの時間も水分補給をしましょう。

※子供も大人も基本、参加クラスの15分前までは道場に入れません。早く来すぎないようにしましょう。

※道場に来たらず手の消毒を行って下さい。不織布マスクと消毒液スプレーを必ず持参してください。道場にいる間はマスクをしてください。

※クラスの間などの商品購入や事務手続きはメールで時間を約束して頂くとスムーズです。少年部保護者様も仕事帰りなど夜遅くも調整可能です！(酒気を帯びている場合は道場に入れません。道場生の成長や安全を司る神社の様な場所という認識をお願いします。)

※新型コロナウイルスの情勢などでクラスを変更する場合があります。その時は毎週末までに決定して告知します

少年部	クラスが短い為遅刻をしない。家から稽古する服装で来て更衣室を使用しないなど工夫をしましょう。
※オープン時間にご注意ください。終了後用事の無い人は速やかに帰りましょう。消毒等の作業にご協力ください。	
※学年で分散させて人数を減らし感染拡大を予防します。幼年1・2年は週3回、3年以上は4回までの稽古を認められることになりました。 上の時間割から該当する学年のクラスを既定の回数選んでご参加ください。基本学年を超えての参加はできませんが 他の習い事などで困った時などどのクラスに出るか迷う方は佐野までご相談ください。	
小学3年以上の女子は女子クラスに参加出来ます。金曜のプレ女子クラスは学年問わずです。	

一般部	マスクは指導員の指示に従ってください。前のクラスを行っている時や、終了後次のクラスが始まっている時は静かにしてください。更衣室に荷物を置かず稽古スペースのロッカーにおいて下さい。 ※更衣室の定員は4名です。会話禁止で着替えが終わったらすぐに出てゆずりましょう。貴重品を受付に預けるのを厳守して下さい。 中高生ほか性別の分かれたクラスがございます！ご注意ください。中学生以上は一日一クラスならどのクラスにも参加できます。ご相談ください！
-----	---

道場前のマナー	「使用状況が地域からの極真会館の評価につながります。」
* 道場前は20時まで天候にかかわらず少年部の乗り降りを含む車は駐停車禁止です。 20時過ぎでも車で送迎する時は管理組合に報告するので佐野までお知らせください。また3分以内をお願いします。	
* 19:30まで保護者の自転車は駐輪できません。他の駐輪場をご利用下さい。※道場前での立ち話など、通行の妨げになることはおやめください。 ※次の場合は稽古に参加をお控えください。ちょっとくらいいいだろうと皆の稽古の場所がなくなってしまいます。	
①熱が平熱を超えた場合 ②熱がなくても咳や風邪の症状や下痢がある場合 ③ご家族に感染者が出た場合 嗅覚や味覚の異常、身体が重く感じる、疲れやすいその他、体調がすぐれない場合は道場に来ないようにしてください。	
お問合せ	道場へのお問合せはなるべくメールやラインをお願いします。指導中に電話をいただく稽古している人を待たせてしまったり、事故につながったりします。メール tanashi@setahiga.com