

## 2023年 5月1日～ 田無道場時間割

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 奉仕活動	16:40オープン	18:00オープン 奉仕活動	16:00オープン	16:40オープン 奉仕活動	15:45オープン	休館 予約制の 自主トレ 可
16:20～17:20 幼年～小学3年 (佐野)	17:00～18:30 少年クラス 幼年～2年は18:00まで (佐野・竹下)	18:15～19:30 少年クラス (佐野)	16:20～17:20 幼年～3年 (佐野)	17:00～18:30 少年クラス 幼年～2年は18:00まで (佐野)	16:00～17:15 幼年～3年 (保谷)	
19:15～20:30 女子クラス (佐野)	19:30～20:30 組手Bクラス (佐野)	20:00～21:30 組手Aクラス (佐野・福田)	19:15～20:30 女子クラス (佐野) 20:45入室出来ます。	19:30～21:00 一般クラス (佐野)	17:40～19:10 4年以上中学生 (佐野・保谷)	
21:00～22:30 一般部 (佐野) 20:45入室出来ます。	21:00～22:00 型クラス (保谷・岩崎) 20:45入室出来ます。	21:30～22:45 TDジム(初心～上級者) (自主トレ指導) (福田・佐野)	21:00～22:15 ビジネスマン (板倉)		一般初級クラス 20:00～21:30 (橋爪)	
23:30閉館	23:30閉館	23時閉館	23:30閉館	23:30閉館	22:40閉館	

稽古は、手洗い、道場の換気、除菌・消毒等、感染の予防措置を充分取りながら実施して参ります。稽古時のマスクは任意です。  
**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。**

※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。全員が出てから消毒や清掃を行います。  
 ※約束などがない場合、子供も大人も参加クラスの15分前までは道場に入れません。その日の最初のクラスは、オープンと同時に入室出来ます。

**早くついてしまった場合は外で待機となります。**

※道場に入ったらまず手の消毒を行って下さい。

※クラスの無い時間は地域のパトロールに出たりします！商品購入や事務手続きは**必ずメールで時間を約束してください**。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。子供達はじめ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。）

※社会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

<b>少年部</b>	<p>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</p> <p>3年以上は1日1クラスで週4回まで参加できます。幼年1・2年は3回までとなります。</p> <p>火・金の少年クラスは人数が多いため、5年以上男子は道場前でなく駅や近隣の駐輪場をお使いください。</p> <p>稀にグラウンドで走ったりします。対応できるように道場へはサンダルでなく、運動できる靴で来てください。（「脚下照顧」本来は道場とは靴でくる場所となります）</p> <p>テナントの契約上道場前は19:30まで保護者の自転車は置けません。お迎えなども自転車で道場前待機はできません。</p> <p><b>道場前はマンション住民の皆様への玄関先でもあります。立ち話などはやめましょう。</b></p>
<b>一般部</b>	<p>マスクの着け外しは指導員の指示に従ってください。</p> <p>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。</p> <p>※更衣室の定員は4名(女子は5名)です。着替えが終わったらすぐに出てゆずりましょう。貴重品を受付テーブルに置くことが出来ます。</p> <p>女子クラスなど定められたカテゴリーのクラスはルールをまもってご参加ください。</p> <p>小中学生は基本22時までに退出ですがご家庭の許可がある場合は門限を定めて下さい。夜の居残りは行いません。</p> <p><b>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。」</b></p> <p>* 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。</p> <p>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。</p>
<p>※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。</p> <p>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。</p>	
<b>お問合せ</b>	<p>道場へのお問合せはなるべくメールやラインでお願いします。指導中に電話をいただくと稽古している人を待たせてしまったり、事故につながります。メールtanashi@setahiga.com LINE @152tamtz</p>

