

# 令和3年6月 静空塾総本部・直轄道場 スケジュール

## お知らせ

・6月より毎週**火曜・木曜**一般合同クラス終了後、(21:00～22:00)【フリー・トレーニング】開設致します。

◇ウェイトトレーニング器具 ◇TRX ◇バトルロープ ◇サンドバック・ミット 自由に使用して自主トレで御利用下さい。

**稽古予定 ※選手クラスは対試合年間2試合以上・主催大会全試合(型大会含む)出場必須です。**

## 稽古予定

	総本部道場 (清水町柿田ライズ内)	沼津下香貫道場 (総本部直轄道場)	沼津静浦道場 (総本部直轄道場)
月曜日		18:00～18:40(キッズクラス) 18:50～19:50(ジュニアクラス) 20:00～21:00(一般/Jr合同クラス)	
火曜日	18:00～18:40(キッズクラス) 18:50～19:50(ジュニアクラス) 20:00～21:00(一般/Jr合同クラス) 21:00～22:00(フリートレーニング)		
水曜日	✓19:00～19:30(フィジカル) ✓19:30～21:00(強化クラス) ✓一般・中学生以上は参加可 ※トレーニングウェア・道場Tシャツ可		
木曜日	19:00～20:00(ミットクラス) 20:00～21:00(一般/Jr合同クラス) 21:00～22:00(フリートレーニング)		
金曜日	18:45～19:30(ジュニアフリートレーニング/保護者同伴)※トレーニングウェア・道場Tシャツ可 ✓20:00～21:00(武道エクササイズ) ✓一般・中学生以上は参加可 ※トレーニングウェア・道場Tシャツ可		
土曜日			13:30～15:00(一般/Jr合同クラス) 《施設が使用不可の場合は総本部》

✓ 一般・中学生以上は参加可できます。

※月会費は翌月分を前月末稽古日迄に納入お願いします。(例)4月会費は3月末納入

※休会退会は届を前月末日の稽古迄に提出して下さい。(休会費は月2000円)

※退会者は再入門時・再入会金が必要となります。