

女性剣道教室再開に向けて

当面の目的

- ☆各自の体力の確認と体力の回復。
☆素振りを中心に基本に立ち返る。
- (1時間を目安に)

参加される方へ 連絡とお願い

- ** 参加者を15名程度とします。
- ** 参加者が多い場合は 前半・後半に分けます
(分け方については後日連絡)
- ** 当面は竹刀のみ持参ください
- ** 体調が万全でない方や疾病をお持ちの方 体温が37度を超える方は、参加をお控えください
(検温を忘れた方は、連盟の非接触型体温計を使用ください)
- ** 体育館入り口で消毒をしてお入りください(道場入り口にも消毒スプレーは設置します)
- ** 更衣室シャワー室は使用できませんので、運動ができる服装でお越しください。
(運動できる服装が望ましいが、道着・袴でも可)
- ** 稽古後、着替えられる方は蜜を避けて会話をしないで汗をかいた服はビニールにいれ持ち帰りください
- ** 稽古時には、面マスク又はそれに代わるものを付けて下さい。
- ** 再開後、防具着装までに様々な問題が予想されますが、安心安全に稽古ができるよう皆さんと相談しクリアしていきたいと考えていますので協力願います。

無理のない 参加を心掛けてください

重要

- ① 6月25日 までに 7/2 の稽古参加希望の方は連絡ください。
- ② 7/2日 までに 7/9 の稽古参加希望の方は連絡ください。
- ③ 7/9日 までに 7/16 の稽古参加希望の方は連絡ください。
- ④ 7/23日までに 7/30 の稽古参加希望の方は連絡ください。