

# 平成30年度 なんば養正会稽古日程表(下半期)

(平成30年10月～平成31年3月)

10月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
夜間				夜間		
8	9	10	11	12	13	14
	夜間					
15	16	17	18	19	20	21
夜間				夜間	午後	
22	23	24	25	26	27	28
夜間				夜間		
29	30	31				
夜間						

11月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				夜間		
5	6	7	8	9	10	11
夜間				夜間		
12	13	14	15	16	17	18
夜間				夜間		
19	20	21	22	23	24	25
夜間				夜間	午後	
26	27	28	29	30		
夜間				夜間		

※11月24日(土)午後2時より合同稽古会を開催予定

12月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
夜間				夜間		
10	11	12	13	14	15	16
夜間				夜間	午後	
17	18	19	20	21	22	23
夜間				夜間	夜間	
24	25	26	27	28	29	30
	夜間		夜間			
31						

1月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
夜間				夜間		
14	15	16	17	18	19	20
夜間				夜間		
21	22	23	24	25	26	27
夜間				夜間		
28	29	30	31			
夜間						

2月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				夜間		
4	5	6	7	8	9	10
夜間				夜間	午後	
11	12	13	14	15	16	17
夜間	夜間			夜間	夜間	
18	19	20	21	22	23	24
夜間				夜間		
25	26	27	28			

※2月9日(土)午後2時より合同稽古会を開催予定

3月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				夜間		
4	5	6	7	8	9	10
夜間						
11	12	13	14	15	16	17
				第2夜間	第2夜間	
18	19	20	21	22	23	24
			第2夜間			
25	26	27	28	29	30	31
夜間				夜間	夜間	

※3/15～3/21は第2競技場です

**※ 毎回、体育館事務所よりクレームがありますのでご注意ください。(一部の人の為に会員全員に迷惑がかかっています)**

養正会の使用時間外での剣道場(更衣室含む)への出入りは絶対に禁止です。

養正会の使用時間外での防具・竹刀の取り出しについても絶対に禁止です。

**※ 出稽古について(出稽古は大歓迎ですが下記の点をご理解ご協力お願いします)**

初めての方は、必ず理事(役員なら誰でも結構です)へ一言声を掛けて稽古をお願いします。(誰も知らないでは問題です)

出稽古料は500円です。会員は会費を払って稽古していますので出稽古の方も必ず出稽古料をお願いします。

稽古中の如何なる怪我や事故に関しては自己責任と認識したうえで、出稽古ノートへの署名・記入を必ずお願いします。

スポーツ保険に加入していない方は、稽古を遠慮して頂いております。

**※ 3月5日～24日は大相撲大阪場所開催の為、剣道場は使用禁止です。開催中は第2競技場が稽古場所です。**

剣道場の防具・竹刀の移動について(大相撲期間中は一切剣道場には入れません)のでご注意ください)

3月4日(月)稽古終了後に、第2競技場へ防具・竹刀の移動を行います。

3月25日(月)稽古前に、第2競技場より防具・竹刀の移動を行います。

上記日程が無理な方は、理事へ事前連絡して防具の移動を頼んで頂いて結構です。

	道場使用時間	稽古時間(目安)	稽古内容(内容は一部変更になる場合もあります)
平日 夜間	17:30-21:00	17:30 - 19:00	一般自主稽古(木刀稽古・自由稽古等)・少年の部(初心者)
		19:00 - 20:15	基本稽古・まわり稽古・自由稽古等
		20:15 - 20:45	一般自主稽古(自由稽古・基本稽古・木刀稽古等)
土曜日 夜間	17:30-21:00	17:30 - 19:00	木刀稽古
		19:00 - 20:15	基本稽古・まわり稽古・自由稽古等
		20:15 - 20:45	一般自主稽古(自由稽古・基本稽古・木刀稽古等)
土曜日 午後	13:00-16:30	13:00 - 14:10	木刀稽古
		14:10 - 15:30	基本稽古・まわり稽古・自由稽古等
		15:30 - 16:15	一般自主稽古(自由稽古・基本稽古・木刀稽古等)

※ 更衣室には10分前に入れます。道場からの退場は5分前厳守をお願いします。

※ 土曜日の稽古は、少年部・初心者も合同に行います。

※ 稽古終了後には剣道場のモップ掛け清掃をお願いします。(居残り稽古の場合は最終にお願いします)