

11月8日（土）の練習について

場所

湯来体育館

日程

9：00 開館

9：30 開会式

※午前中はトレーナーによる体のケアや

剣道に有効なトレーニングの講習会になります。

午前中の練習は、服装はジャージ、裸足でフロアに集合です。

防具や竹刀は1Fに持って置いてください。

12：00 午前の部 終了

12：00～13：00 昼食休憩

この間に、選手は道着・袴に更衣をしておいてください。

1Fの更衣室等を利用してください。

13：00 午後の部 開始

※道着・袴に着替えて、防具をつけての稽古になります。

16：10 閉会式

16：30 退館

持参物

- ・ジャージ（トレーニングがしやすい服装）
- ・昼食
- ・水分
- ・稽古に必要な道着・袴・竹刀・剣道具一式

なければ、道着・袴でも可能

※体育館シューズは不要です。

その他

欠席連絡は右記のQRコードにてお願いします。（原則 1週間前までに）
当日の急な欠席・遅刻の場合にも、QRコードで連絡をお願いします。

