

# 2024年度 養正会稽古日程表（下半期）

（2024年10月～2025年3月）

10月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
				夜間		
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						

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

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

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

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

3月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
夜間						
10	11	12	13	14	15	16
第二				第二		
17	18	19	20	21	22	23
第二				第二		
24	25	26	27	28	29	30
				夜間		
31						
夜間						

※「第二」は第二競技場で時間帯は夜間です。

※ 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。

	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 - 20:40	一般自主稽古（自由稽古・基本稽古・木刀稽古等）
土曜/祝日 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 - 20:40	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）