2026年度なんば養正会の稽古日程

2026年度11月・12月の稽古日程は下記のとおりです。

1	11月10日(火)	阿倍野スポーツセンター・3階第2体育場	18:00～21:00
2	11月13日(金)	西スポーツセンター・7階第2体育場	18:00～21:00
3	11月15日(日)	中央スポーツセンター・4階第2体育場	18:00～21:00
4	11月23日(月祝)	西スポーツセンター・7階第2体育場	18:00～21:00
5	11月28日(土)	中央スポーツセンター・4階第2体育場	18:00～21:00

1	12月1日(火)	阿倍野スポーツセンター・3階第2体育場	18:00～21:00
2	12月8日(火)	阿倍野スポーツセンター・3階第2体育場	18:00～21:00
3	12月15日(火)	阿倍野スポーツセンター・3階第2体育場	18:00～21:00
4	12月19日(土)	中央スポーツセンター・4階第2体育場	18:00～21:00
5	12月22日(火)	阿倍野スポーツセンター・3階第2体育場	18:00～21:00

※日程・時間については変動・追加することがあります。フェイスブック等でもご確認ください。

・スポーツ安全保険及びこれと同等な損害保険に未加入の者は稽古に参加することが出来ません。
・全体の稽古内容は平日19時10分素振り開始、基本稽古、回り稽古、小休止、地稽古で20時30分終了です。
　ただし、土、日、祝日は18時55分素振りを開始し、20時20分に終了します。
・稽古の途中参加及び途中退場は全く問題ありません。準備運動は各自でお願いします。
・個人で素振りのみ、日本剣道形のみなど各自で稽古していただいても結構です。
・会員、非会員共に稽古1回につき500円を徴収します。お釣りの無いようにお願いします。
・施設の更衣室には18時前に入場できますが、体育場には必ず18時以降に入場してください。
・平日は残業稽古出来ません。ただ18時より開始時間までは各自自由にお使いください。
・日本剣道形をされる方は木刀持参でお願いします。
・稽古終了後はモップ掛けの協力をお願いします。