

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1 先勝 幼児	2 反引 幼児	3 先負 小学生(1年~3年)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>2022年 10月の主な予定</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日~2日 全日本学生体重別選手権大会(東京都・日本武道館)</li> <li>・8日~10日 国民体育大会柔道競技(栃木県)</li> <li>・15日~16日 全日本学生体重別団体優勝大会(兵庫県・尼崎市)</li> <li>・29日~30日 講道館杯全日本体重別選手権大会(千葉県)</li> </ul> </div>				休み 小学生(1年~3年) 16:00~17:10 小学生(4年~6年) 17:10~18:30 中学生 18:30~20:00	16:00~17:10 小学生(2階練習組) 17:10~18:30 小学生 17:10~19:00 中学生(栗田谷中) 18:30~20:30 親子柔道教室 20:00~21:00	9:00~10:30 小学生(4年~6年) 10:30~12:00 幼児 12:00~13:30 中学生 14:00~ 慶應大学出稽古
ストレッチ・打込中心						練習時間注意
						その他

4	5	6	7	8	9	10
仏滅 幼児	大安 幼児	赤口 幼児	先勝 幼児	反引 幼児	先負 幼児	仏滅 小学生(1年~3年)
休み 小学生 休み 中学生	16:00~17:10 小学生 17:10~18:30 中学生 18:30~20:00	16:00~17:10 小学生(2階練習組) 17:10~18:30 小学生 17:10~19:00 中学生(栗田谷中) 18:30~20:30	休み 小学生 休み 中学生	休み 小学生(1年~3年) 16:00~17:10 小学生(4年~6年) 17:10~18:30 中学生 18:30~20:00	16:00~17:10 小学生(2階練習組) 17:10~18:30 小学生 17:10~19:00 中学生(栗田谷中) 18:30~20:30	9:00~10:30 小学生(4年~6年) 10:30~12:00 幼児 12:00~13:30 中学生 13:30~15:00
寝技中心				回転運動・打込中心		全日本ジュニア 柔道選手権大会
						その他

11	12	13	14	15	16	17
大安 幼児	赤口 幼児	先勝 幼児	反引 幼児	先負 幼児	仏滅 幼児	大安 小学生(1年~3年)
休み 小学生 休み 中学生	16:00~17:10 小学生 17:10~18:30 中学生 18:30~20:00	16:00~17:10 小学生(2階練習組) 17:10~18:30 小学生 17:10~19:00 中学生(栗田谷中) 18:30~20:30	休み 小学生 休み 中学生	休み 小学生(1年~3年) 16:00~17:10 小学生(4年~6年) 17:10~18:30 中学生 18:30~20:00	16:00~17:10 小学生(2階練習組) 17:10~18:30 小学生 17:10~19:00 中学生(栗田谷中) 18:30~20:30 親子柔道教室 20:00~21:00	9:00~10:30 小学生(4年~6年) 10:30~12:00 幼児 12:00~13:30 中学生 13:30~15:00
全日本ジュニア 柔道選手権大会 全日本視覚障害者 柔道大会		寝技中心		ストレッチ・打込中心		
						その他

18	19	20	21	22	23	24
赤口 幼児	先勝 幼児	反引 幼児	先負 幼児	仏滅 幼児	大安 幼児	赤口 幼児
休み 小学生 休み 中学生	休み 小学生 休み 中学生	16:00~17:10 小学生(2階練習組) 17:10~18:30 小学生 17:10~19:00 中学生(栗田谷中) 18:30~20:30	休み 小学生 休み 中学生	休み 小学生(1年~3年) 16:00~17:10 小学生(4年~6年) 17:10~18:30 中学生 18:30~20:00	休み 小学生 休み 中学生	13:00~14:10 小学生(1年~3年) 14:20~15:30 小学生(4年~6年) 15:40~16:50 中学生 17:00~18:30
マルちゃん杯 全日本少年柔道大会				回転運動・打込中心		※全カテゴリー トレーニングのみ [幼児の部回転運動・ トレーニング] 練習時間注意
						その他

25	26	27	28	29	30	
先勝 幼児	先負 幼児	仏滅 幼児	大安 幼児	赤口 幼児	先勝 幼児	
休み 小学生 休み 中学生	16:00~17:10 小学生 17:10~18:30 中学生 18:30~20:00	16:00~17:10 小学生(2階練習組) 17:10~18:30 小学生 17:10~19:00 中学生(栗田谷中) 18:30~20:30	休み 小学生 休み 中学生	休み 小学生(1年~3年) 16:00~17:10 小学生(4年~6年) 17:10~18:30 中学生 18:30~20:00	16:00~17:10 小学生(2階練習組) 17:10~18:30 小学生 17:10~19:00 中学生(栗田谷中) 18:30~20:30	
寝技中心				ストレッチ・打込中心		
						その他

## お知らせコーナー

- ・11日(日) 第37回全日本視覚障害者柔道大会は、東京都・講道館にて行われます。
  - ・18日(日) マルちゃん杯全日本少年柔道大会は、東京都・東京武道館にて行われます。
- ※詳細は、後日ご連絡致します。

**《練習における注意事項》**

- ・稽古の前に検温を行います。体温が37℃を超えている方は、稽古に参加せずお帰りのお願いいたします。
- ・道場に到着したらまず手指消毒をお願い致します。
- ・完全入れ替え制となりますので、時間厳守をお願い致します。練習開始20分~10分前に2階道場集合と致します。
- ・道場では、水分補給以外の飲食はご遠慮ください。
- ・マスク着用で練習を行います。(ご自宅を出てから帰宅まで着用をお願い致します。)

**《保護者・親子柔道教室について》**

- ・練習に参加される際は、動きやすい服装でご参加下さい。
- ・保護者様のみのご参加でも構いません。
- ・初心者大歓迎です。お待ちしております。