

◆個人開放（各競技）について◆

※2021年1月8日(金)より下記内容で開催

【競技名】 剣道

※日曜、午前枠開催を当面中止。

※新型コロナウイルス感染拡大に伴う、緊急事態宣言中は、夜間枠は中止。

※印 次回優待券配布対象

対象者	利用曜日	時間帯	臨時 1枠分割 運営時間	臨時 1枠分割運営 入場制限人数	臨時 1枠分割運営 利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券 配布時間	待機場所
区民・区民外	火曜、木曜	夜間	18:00~20:30	24大	1時間程度	当面中止	1 F特設受付	-	-	なし
		午後①部	①13:00~14:30	24人	1時間程度	①部・②部入替え制		①部は定員打ち切り	12:30	
			午後②部	②15:00~16:30	24人			1時間程度		
	第1・3・4土曜	夜間	18:00~20:30	24大	1時間程度	当面中止		-	-	
		午前	9:00~12:00	24大	3時間	当面中止		-	-	
			午後①部	①13:00~14:30	24人	1時間程度		①部・②部入替え制	①部は定員打ち切り	
午後②部	②15:00~16:30	24人	1時間程度	②部は整理券発行						

練習内容について

- ・当面の間、稽古時間を短縮で行う時間帯がございます。
- ・当面の間、防具を着けず準備体操、素振りなど基本練習を重点に練習します。
- ・今までのような対人稽古は行いません。 ・稽古中の発声を慎んでください。

注意事項

- ・原則フェイスシールド、マスク着用をお願いします。
- ・午後開催について、時間を修正
- ※終了後、利用者は着替え、指導員による場内整備などのため

【競技名】 柔道

※日曜、午前枠開催を当面中止。

※新型コロナウイルス感染拡大に伴う、緊急事態宣言中は、夜間枠は中止。

※印 次回優待券配布対象

対象者	利用曜日	時間帯	臨時 1枠分割運営 時間	臨時 1枠分割運営 入場制限人数	臨時 1枠分割運営 利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券 配布時間	待機場所
区民・区民外	火曜・木曜	夜間	18:00~21:00	30大	3時間	入替えなし	1 F特設受付	-	-	観覧席
		午前	9:00~12:00	30大	3時間	入替えなし		-	-	
	第1・4日曜	午後①部	①13:00~15:00	30人	2時間	①部・②部入替え制		①部は定員打ち切り	12:30	
		午後②部	②15:00~17:00	30人	2時間			②部は整理券発行		

練習内容について

- ・当面の間、相手と組まない練習を行います。
- ・受け身、筋力トレーニング、一人打ち込みに重点を置き練習を行います。

注意事項

- ・特になし

【競技名】 空手

※新型コロナウイルス感染拡大に伴う、緊急事態宣言中は、夜間枠は中止。

※印 次回優待券配布対象

対象者	利用曜日	時間帯	臨時 1枠分割運営 時間	臨時 1枠分割運営 入場制限人数	臨時 1枠分割運営 利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券 配布時間	待機場所
区民・区民外	第1・3・4土曜	午後①部	①13:00~14:40	24人	1時間40分	①部・②部入替え制	1 F特設受付	①部は定員打ち切り	12:30	観覧席
		午後②部	②15:00~16:40	24人	1時間40分			②部は整理券発行		
		夜間	18:00~20:30	24大	2時間30分	入替えなし		-	-	

練習内容について

- ・午後開催は、②部制にて開催。
- 1、基本練習 / 2、移動基本 / 3、組手の分解移動 / 4、型 ※組手は行いません。
- ・稽古中の発生は慎んでください。

注意事項

- ・原則、マスク着用とします。