

# 一般部、女性講座、初心者クラス（大人）稽古再開に関するの お願い

- ① 咳、熱、体調がすぐれない時、同居のご家族の方でも前述の症状がある時は稽古をお休みください。
- ② 過去1カ月以内に海外渡航歴のある方（ご家族含む）は稽古をご遠慮ください。
- ③ 道場で検温、消毒等がありますので稽古遅刻は厳禁とさせていただきます。
- ④ 道着はなるべくご自宅から着用してきてください。更衣室をご利用になる場合、更衣室内はお一人だけの利用になるよう、譲り合っご利用ください。ロッカーはなるべく使用しないよう、必要最低限の荷物でおこしてください。
- ⑤ 道場入場時はマスク着用お願いいたします。
- ⑥ 熱中症対策のために道着の上は着用せず、Tシャツで可能といたします（下の写真参照）。
- ⑦ 木剣、杖のご持参お願いいたします（道場内の剣、杖は使用できません）
- ⑧ 道場内、外での私語はお控えいただくようお願いいたします。



←稽古時の恰好です

- ① マスク着用
- ② Tシャツ(寒いときは長袖等で調整してください)
- ③ 下は道着のズボン  
※もちろん上下道着、袴を着用していただいてもかまいません

今後の状況により、いろいろと稽古方法等を変化させていきます。皆様のご理解ご協力よろしくお願いいたします。

つくば合気道会  
代表 鈴木雄大