

1. 国際空手道拳信会の目的

最近の日本では、子供たちに対する精神教育の形骸化が危惧されており、犯罪の低年齢化も進んできています。家庭内でも親子間のコミュニケーションがうまく図れないなど、若者たちも行き場を失って将来を憂っています。学校教育でも、落ちこぼれやいじめが横行する中、教育サイドからのサポートが皆無な状態です。一方、大人たちの体力低下が問題となっており、メタボ・生活習慣病に苦しんでいる人たちも増えてきています。

拳信会では、空手道を通じた武道教育の一環として、心技体の一致を理念として、「正しい心と正義の技、丈夫で健康な体作り」を目標としています。人に優しく、自分に厳しく、そして、その心の在り方を実践できる身体を作ることに主眼をおいています。特に、これからの日本を担う子供たちには、空手道を通して世界の人と交流しながら、広い視野を養ってもらいたいと思います。

拳信会では、精神修養に重きをおき、心と体を鍛えながら、グローバルな環境の元、心技体の一致を形成することを目的としています。

2. ○△□ 心技体の一致

日本古来の武道、空手道。空手道の基本概念は、○△□に象徴されます。

○ 心 △ 技 □ 体

常にこの3つを基本としてトレーニングをすることが大事です。日常生活においても、この基本の3つの形が重要な要素を占めています。どのひとつが欠けることなく、常にバランスの取れた生活を送ることで、人間として本当の意味での豊かな生活を手にすることができるのです。それは、人に優しく、自分に厳しく、そして、誰もが平和で幸せな人生を送ることができるように協力し合うことであると考えています。

3. 道場訓

一、人格完成に努むる事

Seek perfection of character

一、誠の道を守る事

Be sincere

一、努力の精神を養う事

Put maximum effort into everything

you do

一、礼儀を重んずる事

Respect others

一、血気の勇を戒むる事

Develop self-control

道場訓とは、空手道を学ぶものが常に心得ておかねばならない訓示であり、稽古の際には必ず唱和します。

一、人格完成に努むる事

日常生活において、何事にも常に人としての心の修行をすることにより、人格の完成がなされることである。

一、誠の道を守る事

誠とは、善と悪の真実の姿であり、善を見極め、善に励むことが大事である。

一、 努力の精神を養う事

努力とは、その時その時の努力ではなく、不断の努力をすることが大切である。

一、 礼儀を重んずる事

目上の人や、その道の先駆者に対する礼儀はもちろんのこと、同僚、仲間、友達そして、親に対する礼儀でもある。

一、 血気の勇を戒むる事

血気の勇とは、頭に血が上った状態、いわゆるかっとなった状態である。それを戒めることが大切である。

空手道の真髄

<空手道の真髄は、人を憎まず、妬まず、自分の心を磨く手段として修行するものである。>

3. 基本的な稽古の手順

拳信会空手では、次のようなフローで稽古を行います。

1. 道場に入る際

必ず一礼をして、「よろしくお願ひします！」と大きな声を発して入場する。

2. 稽古が始まるまで各自で体をできるだけほぐしておく。特に、柔軟は重要。

3. 師範の声がかかったら、正面に向いて、横一列（二列、三列）に並ぶ。

4. 並ぶときは、正面に向かって（師範に向かって）、右から順に段・級位の高い者から並ぶ。年齢ではなく、段・級位に準じる。

5. 師範の、「正座」の掛け声で正座する。

6. 師範の、「黙想」の掛け声で黙想する。黙想とは、目を閉じ、心を無の状態にしてゆっくり呼吸する状態をいう。黙想の間は、何も考えずに、できるだけ無の状態を作り上げる。およそ30秒から1分程度。

7. 師範の、「黙想やめ」の掛け声で目を開く。

8. 師範の、「正面に礼」の掛け声で、正座の状態で一礼をする。

9. 上位先輩の、「先生に礼」の掛け声で、師範に対して一礼をする。

10. 上位先輩の、「お互いに礼」の掛け声で、お互いに一礼をする。

11. 師範が立ち上がると同時に全員立ち上がる。

12. 師範が指揮するが、大きく広がって準備体操ができる態勢を作る。

13. 準備体操を始める。
14. 稽古を始める。
15. 稽古が終る。
16. 上記3-7まで同じ。
17. 師範（上級者）が、「道場訓」と声掛けし、道場訓を1文ずつ声出しする。
18. 師範（上級者）が、声出しすると、それに続いて全員で唱和をする。
19. 上記8-11まで同じ。

終了となります。

4. 道場でのルール

道場では、下記のルールを厳守いただけるようご協力願います。これは、全員楽しく、安全に稽古ができるための最低のマナーとお考えください。

1. 当会では、空手等でよく使われる「押忍！ オス！」という表現より、「はい！」という表現を推奨します。「押忍！」という表現は、硬派というイメージがあり、かっこいいという人も多々いますが、当会では、「はい！」という言葉を使うようお願いいたします。特にKIDSは、「はい！」を元気よく言えるように保護者の方からもご指導下さい。特に、「うん！」という表現は厳禁としています。但し、当会においても、師範や指導員、他の会派などの間では「押忍！」を使うことがあります。

2. 稽古中、飲食物は、飲み物に限り持ちこむことができます。KIDSはできるだけ水筒を持参し、中にお茶やスポーツドリンク等を入れてください。炭酸類は運動に差し支えるのでお控ください。お菓子や食べ物類は持ち込んでも、道場内での取り出しは基本厳禁とします（空腹時、レッスン前の食べ物摂取は軽食のみ許可します）。尚、飲み物は、必ず自分の持ち物と一緒に保管してください。飲み物を摂取するタイミングは師範が指示するので、それに従って下さい。稽古前にどうしても空腹のため軽い食べ物類を摂取する場合は、必ず師範（指導者）に許可を得てください。休憩は随時（時間内2-3回）入れます。

3. 稽古前に、飲酒は絶対厳禁とします。また、稽古後も、すぐにアルコール類を摂取することはお控ください。30分以上クールダウンしてから摂取するようにして下さい。運動前後のアルコール摂取は非常に危険です。

5. 当会では、空手着の着用を推奨していますが、最初はTシャツ、ジャージ等で構いません。但し、入会后1-2か月以内には空手着をご用意、あるいは発注をお願いします。空手着については、武道具店等やネットショッピングで購入可能ですが、当会指定のロゴやパッチを刺繍した指定着を希望する場合は、師範へ相談してオーダーして下さい。当会指定の空手着以外へロゴやパッチを刺繍等することは工程上の理由でできかねますのでご了承ください。但し、縫いつけ型のパッチは別売にて1,200円で販売しております。

5. 当会では、稽古中に使用する防具（KIDS用グローブや拳サポーター、メンホー等）類は、衛生面から、個人で購入して所有していただくことを基本としています。野球で言うところのグローブやバットと同様とお考えください。購入については、師範へ相談して下さい。大会等へ出場する場合、主催する組織やルールにより面、胴などが必要となる場合がございます。強化選手になるには、組手をするために、フルセットの防具が必要です。概ね、40,000円ほどかかります。

6. 稽古中具合が悪くなったり、怪我などをした場合は、速やかに師範に申し出て下さい。決して無理して続けないように願います。また、当日、体調不良等で稽古を休む場合に、見学だけでもしたいという時は事前に師範に相談の上、必ず許可を得てください。インフルエンザや溶連菌、水疱瘡、その他周りに感染する恐れのある病気で参加、見学等にご遠慮いただくようお願いいたします。特に、昨今の新型コロナウイルス感染の疑いがある場合は、必ず申告をお願いすると同時に、即時適切な病院にかかってください。後述する、追加ルールを厳守願います。

7. 稽古中は、携帯電話等は電源を切る必要はありませんが、必ずマナーモードにしておくようにして下さい。また、事情により途中退室等が必要な場合は、必ず師範へ声掛けして下さい。保護者の方はできるだけお子様に注視してご見学下さい。

8. 稽古中、トイレに行きたくなった場合は、師範に申し出てから用を足すようにして下さい。決して我慢しないように願います。

9. 当会で習得した技等を、絶対に外で他の人や友人等へ披露したり、使ってみたりしないようにして下さい。形等を披露する分には構いませんが、技を実際に使う事は厳禁とします。非常に危険です。

10. 正当な理由のない実力行使及びケンカ、迷惑行為は厳に慎んでください。トラブル等に巻き込まれた場合は、まず110番して警察を呼んでください。決して過信して

実力行使等しないようにお願いします。また同時に師範へも連絡を取るようになっています。

11. インフルエンザ、その他感染症等にかかった場合、必ず事前に当会へ通知をした上で、医師の許可が出るまで稽古はお休み下さい。特に、KIDSでは、このルールは厳守するようにお願いします。新型コロナウイルス感染症については、後述するルールを厳守してください。

12. その他、不明なことは遠慮なく師範へ聞いて下さい。

5. 稽古中の服装について

稽古中の服装については、空手着を推奨します。空手着は動きやすさ、生地による吸汗効果等の利点があり、武道具店で購入できます。当会指定の空手着を希望する場合は当会へご相談下さい。尚、色は必ず「白」を選択して下さい。「青」や「黒」等の空手着の着用はご遠慮下さい。上着の下にアンダーシャツを着用してもかまいません。特に女性に関しては、アンダーシャツ（ノースリーブでも構いません）やスポーツブラ等、特に理由がない限り着用するようにして下さい。最初のうちは、スポーツウエアでもかまいません。その際はTシャツ・ジャージ等で結構ですが、下は、短パン、スパッツ等動きやすいものを着用して下さい。当然ですが、稽古中は裸足となります。靴等は、会場等の場合は入口に置かずに、持ち込んだ上、各自で保管するようにして下さい。但し、学校施設等の体育館を使用する際は、入口か下駄箱へ保管していただいて結構です。決して、土足で会場に入らないようにお願いします。保護者の方も同様をお願いします。

大量に汗をかくことがあるので、必ずスポーツタオル等を用意して下さい。冬場においては、帰り道が冷え込むため、着替え等の用意も推奨します。当会の稽古施設内には、一部施設を除きロッカールームが備えられておりませんので、ご自宅から着替えてきていただくか、施設内化粧室等でお着替えいただくこととなります。

6. 連絡等について

連絡は基本メールを使います。携帯やスマートフォン等では、必ず、shotokania.com というドメインを受信設定願います。通常使うメールは shihan@shotokania.com となります。現時点、LINE によるグループLINE はセキュリティ脆弱性の問題から

原則使用しておりません。

7. クラススケジュール

クラススケジュールは原則2ヶ月先まで常にアップしています。ホームページで確認ができますが、変更等があれば随時、メール等で連絡します。アクセスには会員専用PWが必要です。入会時にお渡しします。また、当会への連絡については、基本メールで対応していますが、緊急の場合は師範までお電話ください。電話番号は別途お知らせします。

8. KIDS クラスへの対応について

KIDS クラスは幼年・小・中学生を対象としていますが、幼年・小学生低学年のお子様において行き帰りは必ず保護者の同伴をお願いします。稽古中は、稽古の邪魔にならない場所で静かに見学していただくことは自由ですが、保護者同士で大きな声で会話をしたり、飲食したり、その他、稽古の妨げとなるような行為はご遠慮をお願いします。

兄弟姉妹等が来られた場合も、特に幼児等への対応は、責任を持って保護者の方で行っていただけますようお願いいたします。また、稽古中は、全ての指揮は師範が行いますので、保護者からの声掛けや割り込み行為は一切ご遠慮下さい。KIDS に対する対応は、多少、学校等のそれとは違い、厳しい面があるかもしれませんが、精神修養を目的としていることを保護者の方々もご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

9. 所持品等への自己管理責任

所持品等に関しては、全て自己責任で管理していただくこととします。当会は紛失・盗難・破損等、一切の責務を負わないものとします。ロッカーが配備されている場合はロッカーを利用していただくか、道場内に持ち込み、常に自己管理するようお願いいたします。特に財布・時計等、貴重品に関しては、貴重品預かりを利用いただくなど、最大の注意を払って下さい。また終了後はお忘れ物のないように願います。お忘れ物があった場合、貴重品に限りお知らせしますが、それ以外は処分しますのでご了承下さい。

10. アクセサリー等の制限について

下記のルールを厳守いただけますようお願いいたします。

1. 稽古中は、腕時計、ピアス、指輪、ネックレス、ブレスレット等の装飾品ははずしておいて下さい。但し、結婚指輪等、シンプルな形状の指輪に関しては、その限りではありません。
2. 爪は、手足共に常に短く整えておくようにお願いします。特に、女性でスカルプチュアやジェル、アートネイルなどの装飾ネイルをされている場合は、稽古の妨げとなる上に、非常に危険であることから、なるべくはずしておくようにお願いします。マニキュア、ペディキュア等は自由ですが、大会出場時は厳禁となります。
3. 稽古中は必要以上に髪の毛に油分を含んだ整髪料、香水等をつけないようにして下さい。大会では、形の試合に限りワックス等を使用することがあります。大会前のレッスン時にワックス等を使用することは認めます。

1 1. クラスの特徴

1. Karate in English

当会では、レッスン時に英語を多用することで、空手の稽古をしながらにして、自然と実践的な英語に親しめるという特徴があります。そのため、多数の外国人やインターナショナルスクールの生徒さんが参加しています。英語教室ではございませんので、英語を習得できるというわけではないのでご注意ください。

年に数回、海外からの指導者や生徒たちが来日してセミナーやクリニック等を開催します。その際は、ほぼ全てのレッスンで英語を多用します。

2. Private Lesson

当会では、通常のレッスン以外に個別にプライベートレッスンも行っております。更なる技術習得や護身術を学びたいという方など、様々なリクエストに対応しています。個別にご相談下さい。費用は別途必要です。

3. テレビ・映画等とのタイアップ

当会は、SIA Entertainment という芸能部門があり、テレビ、映画、雑誌などメディアへの参加もできるようになっています。芸能活動にも興味がある方は個別にお問い合わせ下さい。テレビドラマやCM等へ出演したりしています。

4. 国際交流

国際総本部がニュージーランド（アメリカより移転）に所在し、世界各地に支

部道場があるため、国際交流が盛んです。海外からの道場生との交流や、師範によるクリニック・セミナーなどもございます。日本から海外へのセミナーや、キャンプ、各種大会への参加も予定しています。また、海外へ引っ越しされたりした場合でも近くに関連道場があれば、当会の国際認定証を持って、所持している段級位を移行することができます。

12. 拳信会空手の成り立ち

空手といえばみなさん、どういったイメージをお持ちでしょうか？突き・蹴りで相手を一撃必殺の元倒してしまう、危険な格闘技？空手＝喧嘩・暴力的？瓦や板を割る？そのようなイメージではないでしょうか？現在、空手は多数の流派が混在し、世界中に競技人口だけで6000万人以上、他を含めると1億人以上もの空手人口がいる中で、ひとつにまとまっていない武道のひとつでもあります。2020年（2021年へ延期）の東京オリンピックで採用されましたが、なぜか空手というものが世の中で理解されていない部分が多く、まずは空手を理解していただく上で、その歴史を踏まえて、当会の流派である松濤館流空手の説明をいたします。

空手は15－16世紀頃、琉球王朝（現沖縄県）で発祥したとされています。それまで、日本本土には、剣術以外に古来からの伝統柔術や忍術から発祥した、『当て身』という技がありました。よく、テレビや映画などの時代劇で、悪党を相手に素手で戦うシーンでその技が出てきますよね。しかし、これら『当て身』と空手とは起源が全く違います。

当時琉球はひとつの単独国家であり、中国との交流や日本との交流があり、その両方の文化を兼ね備えていました。空手の起源は、中国の北派・南派拳法と言われており、それらの伝統武術が琉球へ流れてきていました。一方、当時、薩摩藩の中で島津一族が琉球王朝の統括を推し進めており、禁武政策を取り琉球の士族たちから武器を一切取り上げてしまいました。それに対抗するため、素手で戦う技として急速に発展したのが空手です。当時は、空手ではなく、唐手と呼ばれていました。琉球で発展を遂げた唐手は大きく3つの流れに分かれました。『首里手』・『那覇手』・『泊手』の3つで、中国北派拳法の流れをくむ『首里手』には、船腰義珍が開祖である松濤館流、その弟子であった大塚博紀が開祖の和道流があります。中国南派拳法の流れをくむ『那覇手』には、宮城長順が開祖である剛柔流があり、それらと少し違う流れで松茂良興作が継承してきた『泊手』は、後に、『本部流』として発展し、これら3つの流れをすべて学んだ摩文仁賢和が糸東流の開祖として継承していくこととなります。これら、松濤館流・剛柔流・

和道流・糸東流は日本4大流派と呼ばれています。それぞれの唐手の中で使用される『形、あるいは型』の名称の多くに中国語が語源となっているものも多々あります。他にも沖縄を代表する流派として、小林流、少林流、上地流など多数あります。

明治維新後、琉球王朝が沖縄県となり、今まで身を守るための武術として発展してきた唐手は空手と名称を変え、日本本土へ流れていくこととなります。それに最も貢献したのが、松濤館流空手の開祖である、船腰義珍です。今までの空手とは異なり、体育的要素を取り入れ、大学を中心にスポーツとして発展寄与させようとしてきたのが松濤館流空手です。韓国が発祥と言われているテコンドーは、この松濤館流空手が紀元となっています。沖縄では、古来の伝統空手の技術や稽古法を守り、いわゆるスポーツ空手とは全く違う路線を歩んでいる流派が多々あります。その稽古法や技術は一般常識の域を脱しており、手足を徹底的に鍛え上げ、まるで鋼鉄のような体を作り上げます。空手の稽古の中で最も有名なのが、拳を鍛える巻藁突きというものがありますが、沖縄古来の鍛練の中では、バッティングセンターで飛んでくる球を拳で打ち返すツワモノもいます。上地流などがそうです。

さて、大正、昭和になり、日本本土へ空手を広め始めた船腰義珍は、空手の中に競技を取り入れ、試合ができるように確立した一人としても有名です。柔術から柔道へ発展したように、空手もスポーツ空手へと発展する礎となったのが松濤館流空手です。その後、日本空手協会という組織ができ、1950年代になると、世界各地へ指導者を送り、世界中に空手を広めた組織の一つです。一空手組織単独では世界最大の会派です。松濤館流空手は、空手3大要素である、『スピード』・『パワー』・『テクニク』の全てを兼ね備えており、最も洗練された空手としても世界で評価されています。

空手といえば、なぜか『極真空手』と考えている人が多数いるのも事実です。極真空手は、剛柔流空手と松濤館流空手の両方を学んだ大山倍達という人が新たに考え出した空手で、近代空手の新たな考え方としては非常に斬新的であり、空手の普及に大きく貢献された指導者として世の中でも認められている流派です。しかし、ラグビーとアメリカンフットボールとが同じルールで試合ができない、あるいは、テニスとバドミントンが同じコートで試合ができない、サッカーとバスケットボールが同じコートで試合ができないと同じくらいの違いがあり、一概に一つの空手として考えることができません。

松濤館流空手の主流派である日本空手協会がアメリカへ指導者を送り、大きく広め始めたのが1950年代、その後幾多の変遷を経て、その技術、哲学を引き継いで Shotokan International Alliance という組織が生まれました。創業メンバーには当会師範も含まれています。

アメリカならではの科学的、物理的な裏付けに基づいた稽古方法を取り入れ、日本に再上陸したのが国際空手道拳信会です。世界各地に支部組織を持ち、その日本本部として2013年に認可され、2015年から本格的に空手スクールとしてスタートしました。空手を通じて英語に慣れ親しむ環境で、稽古を『Lesson』と呼び、科学的理論に基づいた効率的な稽古法により、短期で上達することが可能なスクールです。過去には、地区大会のみならず、東京都大会での優勝者など、会派別全国大会優勝など多数の上位入賞者を輩出しています。それだけでなく、精神修養に重きをおき、特にお子様たちの人格形成を目的とし、グローバルな環境で真の国際人を育てていくことができるのも大きな特徴です。

13. 形一覧

形とは、様々な相手（敵）を仮想して、決められた技を決められた順序で繰り返しながら（拳動とよびます）、一人でも稽古ができるように作り上げられた稽古方法のひとつです。ひとつ、ひとつの動きに全て意味があり、形だけを稽古しても、十分技として成し得るものです。拳信会では、基本の形は全て松濤館流の形に準拠しています。しかし、上級者向けに沖縄古来の形や剛柔流、その他の形もクリニック形式で勉強していきます。以下は、当会で稽古する形一覧です。

基本形

太極初段（タイキョクシヨダン）、平安初段（ヘイアンシヨダン）・平安二段（ヘイアンニダン）・平安三段（ヘイアンサンダン）・平安四段（ヘイアンヨンダン）・平安五段（ヘイアンゴダン）・鉄騎初段（テッキシヨダン）

全日本空手道連盟指定形

慈恩（ジオン）・燕飛（エンピ）・観空大（カンクウダイ）・観空小（カンクウシヨウ）

その他、中・上級形

抜塞大（バツサイダイ）・抜塞小（バツサイシヨウ）・十手（ジッテ）・半月（ハンゲツ）・岩鶴（ガンカク）・珍手（チンテ）鉄騎二段（テッキニダン）、鉄騎三段（テッキサンダン）、牡鎮（ソーチン）・二十四歩（ニジュウシホ）・五十四歩大（ゴジュウシホダイ）・五十四歩小（ゴジュウシホシヨウ）・王冠（ワンカン）・明鏡（メイキョウ）・雲手（ウンス）など

これらの形以外に、剛柔流・糸東流などや琉球古来の型も一部、上級クリニック形式で稽古していく予定です。

他流派形一部抜粋（当会でも指導する機会がございます。）

三戦（サンチン）・撃砕第一（ゲキサイダイイチ）・撃砕第二（ゲキサイダイニ）・十八（セーパイ）・最破（サイファ）・巻百零八（スーパーリンペイ）・久留頓破（くるルンファー）・安南（アーナン）・二十八歩（ニーパイポ）・公相君（クーシャンクー）・北谷屋良公相君（チャタンヤラクーシャンクー）・オーハンなど

形は非常に奥が深く、流派によって様々な形があり、またそれぞれが、同じ形でも拳動が多少異なったりして、大変複雑です。まずは基本の形を覚えて、それらを徹底的にマスターするだけでも十分です。数多くの形の種類を知っているからといって、決して偉いわけではありません。また、よく勘違いされるのですが、形は踊りではありません。恰好よく形をすればよいというものでもありません。それぞれの動きに技としての意味があり、それを理解し習得するための稽古の手段です。昇級・昇段審査にも形は必須の課題です。長年の修行を積んだ有段者の形を見ると、それだけで空手の威力がわかるくらい形は重要です。少しずつ稽古していきましょう。

14. 段・級位と色帯について

当会での、段・級位における色帯基準は下記となります。

	KIDS	一般
初級	白	白
10級	白	白
9級	白	白
8級	青	青
7級	黄	黄
6級	オレンジ	オレンジ
5級	緑	緑
4級	紫	紫

3級	茶	茶
2級	茶	茶
1級	茶（刺繍入り）	茶（刺繍入り）
初段	黒（ライン1本）	黒（ライン1本）
二段	黒（ライン2本）	黒（ライン2本）
参段	黒（ライン3本）	黒（ライン3本）

尚、段取得の黒帯には、国際空手道拳信会と氏名が刺繍されます。
審査費用は別途かかります。合格者には、当会免状、国際公認証書、及び該当者には色帯が付与されます。

15. 入会について

当会では、2023年1月現在、中央区勝どき、月島、築地、日本橋人形町、日本橋久松町、などにレッスン会場がございます。曜日によって、会場が異なりますが、月額費用定額で、全ての会場に好きなだけ参加できるシステムです。従って、月20回以上参加する生徒さんもいます。費用については、体験・見学希望時にご案内します。兄弟割、親子割、長期前納割などもございますので、是非ご利用ください。

16. 休会・退会について

休会は、6カ月まで可能です。その間、月会費はかかりません。6か月を超えての休会をご希望の場合は、7ヶ月目からは月額運営協力費の半額をお支払いただくことで最大2年まで休会可能です。休会期限を過ぎた場合、自動的に退会とさせていただきますのでご了承ください。但し、転勤、海外赴任、受験などによる事情における休会においては、復帰を前提として無料で長期休会が可能です。個別にご相談ください。休会・退会共に、予定月の前月20日までに申請いただく必要がございます。それを過ぎますと、該当月の費用が発生しますのでご注意ください。例えば、4月末で休会・退会等を希望される場合は、3月20日までにメールか書面でご申告いただきます。それを過ぎた場合、4月分の費用が発生します。口頭では受け付けておりません。必ず、メールが文書

にてのご申告をお願いします。

退会は、希望月前月の 20 日までに申請が必要です。その際は、希望月までの費用は発生します。前納いただいている場合は、残金のご返金ができます。費用に関する詳細は入会時にご案内しております。

17. 特別追記事項

- ① レッスン自由参加制です。お好きな時に、該当するクラスへ参加してください。
- ② レッスン当日はお出かけ前に体調確認願います。熱がある場合、体調不良の場合はお休み下さい。特に咳が激しい場合は参加を見合わせてください。
- ③ レッスンは現在 6 つのクラスがあります。幼年及び初心者クラス（クラス A）、中級幼年・小学生以上クラス（クラス B）、上級幼年・中級小学生以上クラス（クラス C）、大人一般および親子クラス（クラス D）強化選手クラス 2 種（選抜強化メンバーのみ）。それぞれのレベルに応じたクラスを選択してください。他に不定期でセミナークラスを開催しています。
- ④ レッスン前の手洗い、うがい、消毒を励行願います。
- ⑤ 足が多少汚れますので、気になる方はウエットティッシュなどをご持参ください。
- ⑥ 当会ではマスクの着用は任意としております。保護者様におかれましても同様です。

その他、当会運営規約をご参照下さい。当会ホームページにてご覧いただけます。

2023 年 1 月改定