

総本部及び尻手道場稽古予定表 (館長直接指導)

稽古時間	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6	7
	国際総合全日本大会のため休み	★尻手道場 稽古休み	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30	★尻手道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 15:00~15:45 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30	シニア健康体操 10:30~11:30 ★尻手道場 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 昇級審査 13:30~
	★総本部道場 少年部・一般部(合同)10:00~11:30 (幼年部は11:00まで) ★尻手道場 少年部・一般部(合同)14:00~16:00 (少年部は15:00まで)	★尻手道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 シニア部12:30~13:30 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30	★尻手道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 15:00~15:45 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30	シニア健康体操 10:30~11:30 ★尻手道場 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 少年部(合同)10:00~11:00 少年・一般部(選手強化)13:30~15:00 一般部20:00~21:30
	★総本部道場 少年部・一般部(合同)10:00~11:30 (幼年部は11:00まで) ★尻手道場 少年部・一般部(合同)14:00~16:00 (少年部は15:00まで)	★尻手道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 シニア部12:30~13:30 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30	★尻手道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 15:00~15:45 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30	シニア健康体操 10:30~11:30 ★尻手道場 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	湘南カップ参加のため休み
	水戸烈公杯参加のため休み	★尻手道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 シニア部12:30~13:30 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30	★尻手道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 15:00~15:45 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30	シニア健康体操 10:30~11:30 ★尻手道場 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 少年部(合同)10:00~11:00 少年・一般部(選手強化)13:30~15:00 一般部20:00~21:30
	★総本部道場 少年部・一般部(合同)10:00~11:30 (幼年部は11:00まで) ★尻手道場 少年部・一般部(合同)14:00~16:00 (少年部は15:00まで)	★尻手道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 シニア部12:30~13:30 幼年部16:30~17:30 少年部17:30~18:30 少年部(選手強化)18:30~20:00 一般部20:00~21:30	★総本部道場 健康・ダイエット&シェイプアップカラテ 10:30~11:30 幼年部16:00~17:00 少年部17:00~18:00 少年部(選手強化)18:00~19:30 一般部20:00~21:30				

連絡事項

★総本部道場と尻手道場の健康体操・ダイエット&シェイプアップカラテクラスについて。(クラスのみ参加は1回500円、または回数券6枚2500円、会員の父母、祖父母の場合は1回300円、または回数券6枚1500円もあります。)
 ☆木曜日の健康体操・ダイエット&シェイプアップカラテクラスは15:30~15:45に変更しました。
 ☆稲田堤道場稽古場所は、川崎市多摩スポーツセンターです。
 ☆毎週月曜日12:30~13:30尻手道場でシニア空手クラスを行っています。
 ☆3/7(土)は、13:30~昇級審査会を総本部道場で行ないます。

連絡先

ホームページのアドレス <http://www.kenseikai.org/>
 iモードのアドレス <http://www.kenseikai.org/i/>
 森 館長のメール qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp

総本部道場電話・FAX 044-750-7115
 事務局電話・FAX 044-777-8178
 携帯 090-2415-6541