

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 |
| | | | | ★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 | ★総本部道場 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) 10:00~11:30 一般部 19:00~20:30 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | ★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 | ★総本部道場 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) 10:00~11:30 一般部 19:00~20:30 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | ★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 | ★総本部道場 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) 10:00~11:30 一般部 19:00~20:30 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 演武のため 稽古休み | ★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 | ★総本部道場 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 | 武徳殿 国際講習会 のため 稽古休み |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | 武徳殿 国際講習会 のため 稽古休み | 武徳殿 国際講習会 のため 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 | | |

★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。

連絡事項

★総本部合宿、6/27(土)14:00~6/28(日)12:00で行います。申込締切り6/16(火)

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