

日本空手道 拳成会 稽古予定 令和2年9月



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
1部45分 2部50分 3部75分 選手強化60分 一般部60分			★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00～15:45	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 昇級審査会 13:30～
			・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 3部(黄帯以上) 18:15～19:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 選手強化 18:45～19:45 一般部20:00～21:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 選手強化 18:15～19:15 一般部 19:30～20:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 選手強化 18:45～19:45 一般部 19:30～20:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00
	6	7	8	9	10	11	12
1部45分 2部50分 3部75分 選手強化60分 一般部60分	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 12:30～13:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00～15:45	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00
		・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 3部(黄帯以上) 18:15～19:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 選手強化 18:45～19:45 一般部20:00～21:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 選手強化 18:15～19:15 一般部 19:30～20:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00
	13	14	15	16	17	18	19
1部45分 2部50分 3部75分 選手強化60分 一般部60分	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 12:30～13:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00～15:45	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00
		・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 3部(黄帯以上) 18:15～19:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 選手強化 18:45～19:45 一般部20:00～21:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 選手強化 18:15～19:15 一般部 19:30～20:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00
	20	21	22	23	24	25	26
1部45分 2部50分 3部75分 選手強化60分 一般部60分	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 12:30～13:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00～15:45	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:30
		・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 3部(黄帯以上) 18:15～19:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 選手強化 18:45～19:45 一般部20:00～21:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 選手強化 18:15～19:15 一般部 19:30～20:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00
	27	28	29	30	10月1日	10月2日	10月3日
1部45分 2部50分 3部75分 選手強化60分 一般部60分	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 12:30～13:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00～15:45	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:30
		・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 3部(黄帯以上) 18:15～19:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 選手強化 18:45～19:45 一般部20:00～21:00	・空手稽古クラス 1部 16:00～16:45 2部 17:05～17:55 選手強化 18:15～19:15 一般部 19:30～20:30	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00	・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:35～18:25 3部(黄帯以上) 18:45～20:00

☆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。)

☆新型コロナウイルス対策により稽古時間とクラスの変更

- ・各クラス参加目安について、1部：幼児～小学生低学年（初級）。2部：小学生～中学生初級(幼児は青帯以上)。
3部：中学生～一般、及び黄色帯以上
- ・3部・選手強化・一般部：はマスク使用しますので持参してください。
- ・稽古日は1クラスのみ参加をお願いします。2クラス以上参加するときは静かに待機を。
- ・参加は各部 稽古開始10分前から集合、稽古終了後は10分以内に退出をお願いします。
- ・稽古前後の消毒スプレーによる手指の消毒徹底。・稽古前後の換気の徹底、稽古時間中は換気扇の稼働。
- ・稽古参加は、マスク着用でもOKです。(保護者・見学はマスク着用をお願いします)

☆9/5(土)昇級審査会を行います。13:30から総本部道場