

# 日本空手道 拳成会 稽古予定 令和3年1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
	12/26~1/4まで年末年始のため稽古休み						
	3	4	5	6	7	8	9
	12/26~1/4まで 年末年始のため稽古休み		★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30 幼児・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30 高学年・黄色帯以上 18:45~19:45	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30 ・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	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30~15:20 幼児・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30 黄帯以上18:45~19:45 一般部20:00~21:00	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・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) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 ★橘樹神社参拝 総本部道場 14:00集合 ★お疲れ会 15:30~
		10	11	12	13	14	15
	★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00~11:00	☆尻手道場 稽古は休み	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30 幼児・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30 高学年・黄色帯以上 18:45~19:45	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30 ・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	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30~15:20 幼児・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・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) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 13:30~15:00 一般部 19:00~20:30
	17	18	19	20	21	22	23
	★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00~11:00	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 12:30~13:30 ・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) 18:45~19:45	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30 幼児・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30 高学年・黄色帯以上 18:45~19:45	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30 ・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	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30~15:20 幼児・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・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) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 13:30~15:00 一般部 19:00~20:30
	24	25	26	27	28	29	30
	★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00~11:00	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 12:30~13:30 ・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) 18:45~19:45	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30 幼児・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30 高学年・黄色帯以上 18:45~19:45	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30 ・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	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30~15:20 幼児・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・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) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 13:30~15:00 一般部 19:00~20:30

### 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。)

☆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

- ・尻手道場=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。2部・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。
- ・総本部道場=各クラス参加目安について、幼児・小学生低学年(白帯)。幼児・小学生低学年(色帯)。少年部:小学生~中学生初級(幼児は青帯以上)。高学年・黄色帯以上:高学年~中学生~一般、及び黄色帯以上。幼児・小学生低学年(白帯)以外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)

☆1/9(土)は、橘樹神社参拝します。参加者は、当日14:00総本部道場集合

### 連絡先

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

総本部事務局電話・FAX 044-750-7115  
 携帯 090-2415-6541