

日本空手道 拳成会 稽古予定 令和4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	3	4	5	6	7	8
	12/29~1/4まで年末年始のため稽古休み			☆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 ☆橋樹神社参拝り 総本部道場 14:00集合 ★お疲れ会 15:30~
	9	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 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 一般部 19:00~20:30
	16	17	18	19	20	21	22
	☆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 一般部 19:00~20:30
	23	24	25	26	27	28	29
	☆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 一般部 19:00~20:30
	30	31	☆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、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500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。 ・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。 ・稽古参加者は、マスク着用をお願いします。(保護者・見学もマスク着用をお願いします) ☆1/8(土)は、橋樹神社参拝します。参加者は、当日14:00総本部道場集合				
連絡事項							幼年部 少年部(低学年) 少年部(高学年)
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