

# 日本空手道 拳成会 稽古予定 令和4年7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 ★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	2 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00  一般部 19:00～20:30	
	3 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00	4 ☆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	5 ★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	6 ☆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	7 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 13:15～14:00 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	8 ★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	9 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00  一般部 19:00～20:30	
	10 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00	11 ☆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	12 ★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	13 ☆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	14 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 13:15～14:00 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	15 ★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	16 ★総本部道場 稽古休み	
	17 ★総本部道場 稽古休み	18 ☆尻手道場 稽古休み	19 ★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	20 ☆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	21 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 13:15～14:00 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	22 ★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	23 ★総本部道場 稽古休み	
	24 ★総本部道場 稽古休み	25 ☆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	26 ★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	27 ☆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	28 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 13:15～14:00 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	29 ★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	30 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00  一般部 稽古休み	
	31 ★総本部道場 稽古休み	☆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：小学生高学年～中学生～一般、及び黄色帯以上。 ・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：小学生高学年～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) ・総本部道場、木曜日の健康・ダイエットクラス13:15～14:00に時間変更します。						

### 連絡事項

### 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](mailto:qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp)

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