

# 日本空手道 拳成会 稽古予定 令和4年8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
		★尻手道場 <b>お休み</b>	★総本部道場 <b>お休み</b>	★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 <b>選手強化</b> 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 <b>お休み</b>	★総本部道場 <b>お休み</b>
	★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 <b>選手強化</b> 18:45～19:45 一般部 20:00～21:00	★総本部道場 総本部開設10周年記念 稽古生の部 11:30～13:00 関係者の部 16:00～18:30	<b>お盆休み</b> (8/12～8/15)	
	<b>お盆休み</b> (8/12～8/15)		★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 <b>選手強化</b> 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
	★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 <b>選手強化</b> 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
	★川崎市多摩スポーツ 第9回交流試合(組手)  1部 幼児・1年・2年・3年 10:00～12:00  2部 4年・5年・6年・中学 13:00～15:00	★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 <b>お休み</b>	★尻手道場 <b>お休み</b>	★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 <b>昇級審査会</b> 13:30～

### 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、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・黄帯以上：高学年～中学生～一般、及び黄帯以上。
- ・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)

★8/28(日)第9回交流試合(組手)を川崎市多摩スポーツセンター武道場で行います。

★総本部開設10周年記念(稽古生の部11:30～13:00、関係者の部16:00～18:30)

★9/3(土)昇級審査会を行います。13:30から総本部道場

### 連絡先

ホームページのアドレス <a href="http://www.kenseikai.org/">http://www.kenseikai.org/</a> 森 館長のメール <a href="mailto:qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp">qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp</a>	総本部事務局電話・FAX <b>044-750-7115</b> 携帯 <b>090-2415-6541</b>
--	---