

# 日本空手道 拳成会 稽古予定 令和5年3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
				☆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 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 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 稽古休み	☆総本部道場 昇級審査会 13:30～16:30
	5	6	7	8	9	10	11
	☆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 稽古休み	☆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 13:30～15:30 一般部 19:00～20:30
12	13	14	15	16	17	18	
☆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 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 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 13:30～15:30 一般部 19:00～20:30	
19	20	21	22	23	24	25	
☆総本部道場 稽古休み	☆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 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 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 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 稽古休み	☆総本部道場 第17回湘南カップ 大会参加のため 休み	
26	27	28	29	30	31	4月1日	
☆総本部道場 稽古休み	☆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 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 黄帯以上 18:45～19:45 一般部 20:00～21:00	☆総本部道場 稽古休み	☆総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00 選手強化 13:30～15:30 一般部 19:00～20:30	

☆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クラスのみでの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)

☆3/4(土)は、13:30～昇級審査会を総本部道場で行ないます。