

日本空手道 拳成会 稽古予定 令和5年4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 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 13:30~15:30 一般部 19:00~20:30
	2 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00~11:00	3 ★尻手道場 稽古休み	4 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 稽古休み 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	5 ★尻手道場 稽古休み	6 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 稽古休み 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	7 ★総本部道場 シニア健康体操 稽古休み ★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	8 ★総本部道場 稽古休み
	9 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00~11:00	10 ★尻手道場 稽古休み	11 ★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	12 ★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	13 ★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	14 ★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	15 ★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
	16 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00~11:00	17 ★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	18 ★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	19 ★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	20 ★総本部道場 消防設備 点検のため お休み	21 ★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	22 ★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
	23 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00~11:00	24 ★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	25 ★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	26 ★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	27 ★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	28 ★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	29 ★総本部道場 拳成会合同合宿 4/29~4/30 13:30集合 総本部道場
	30 ★総本部道場 拳成会合同合宿 4/29~4/30 12:00終了 総本部道場	☆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クラスのみので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) ☆4/29(土)~4/30(日)は、13:30~春の道場合宿を総本部道場で行ないます。					

連絡事項

連絡先

ホームページのアドレス <https://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

—