## 日本空手道 拳成会 稽古予定 令和5年9月

	総本部及び尻	みび尻手道場稽古予定表 ( <mark>館長直接指導</mark> )					
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
相口时间						1	2
. 600						<b>★総本部道場</b>	★総本部道場
3 3						シニア健康体操	<b>县級</b> 案杏仝
						10:30~11:30	开队田且五
~ ~ ~ ~ ~						<b>☆</b> 尻手道場	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	
	3	4	5	6	7	8	9
	★総本部道場	<del>*</del>	★総本部道場	。 ☆尻手道場		★総本部道場	★総本部道場
	□ 少年部•一般部	健康・ダイエットクラス	★松本印12万	健康・ダイエットクラス		▼ 応 本 印 担 場   シニア健康体操	少年部(合同)
	少午前・一般前   (合 同)	12:30~13:30	10:30~11:30		お休み	10:30~11:30	10:00~11:00
	10:00~11:00	12.00 10.00	幼児・低学年白帯	10.00 11.00		☆尻手道場	10.00 11.00
	10.00	・空手稽古クラス		・空手稽古クラス		・空手稽古グラス	ATT
		1部 16:30~17:15	幼児・低学年色帯	1部 16:30~17:15		1部 16:30~17:15	選手強化
		2部 17:35~18:25		2部 17:35~18:25		2部 17:35~18:25	13:30~15:30
		3部(黄帯以上)	少年部17:45~18:30			3部(黄帯以上)	一般部
		18:45~19:45	高学年•黄色带以上			18:45~19:45	19:00~20:30
			18:45~19:45	一般部20:00~21:00			
	10	11	12	13	14	15	16
	★総本部道場	☆尻手道場	★総本部道場	☆尻手道場	★総本部道場	★総本部道場	★総本部道場
	少年部•一般部	健康・ダイエットクラス	健康・ダイエットクラス	健康・ダイエットクラス	健康・ダイエットクラス	シニア健康体操	少年部(合同)
	(合 同)	12:30~13:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:00~11:00
	10:00~11:00		幼児·低学年白帯		幼児·低学年白帯	☆尻手道場	
		・空手稽古クラス		・空手稽古クラス		・空手稽古クラス	選手強化
		1部 16:30~17:15	幼児・低学年色帯	1部 16:30~17:15	幼児·低学年色帯	1部 16:30~17:15	
		2部 17:35~18:25		2部 17:35~18:25		2部 17:35~18:25	13:30~15:30
		3部(黄帯以上)	少年部17:45~18:30		少年部17:45~18:30		一般部
		18:45~19:45	高学年•黄色带以上	18:45~19:45	黄帯以上18:45~19:45	18:45~19:45	19:00~20:30
	17	18	18:45~19:45 19	一般部20:00~21:00 20	一般部 20:00~21:00 21	22	23
	<b>★総本部道場</b>	★尻手道場	★総本部道場		★総本部道場	★総本部道場	★総本部道場
	少年部・一般部		健康・ダイエットクラス	健康・ダイエットクラス	健康・ダイエットクラス	シニア健康体操	少年部(合同)
		お休み	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:00~11:00
	10:00~11:00		幼児·低学年白帯		幼児·低学年白帯	☆尻手道場	10.00
			15:45~16:25	・空手稽古クラス		・空手稽古クラス	188 T 24 // .
			幼児・低学年色帯	1部 16:30~17:15	幼児・低学年色帯	1部 16:30~17:15	選手強化
				2部 17:35~18:25	16:45~17:25	2部 17:35~18:25	13:30~15:30
			少年部17:45~18:30	選手強化	少年部17:45~18:30		一般部
			高学年•黄色带以上	18:45~19:45	黄帯以上18:45~19:45	18:45~19:45	19:00~20:30
			18:45~19:45	一般部20:00~21:00	一般部 20:00~21:00		
	24	25	26	27	28	29	30
	★総本部道場	☆尻手道場	★総本部道場	☆尻手道場	★総本部道場	★総本部道場	★総本部道場
	少年部·一般部		健康・ダイエットクラス	健康・ダイエットクラス	健康・ダイエットクラス	シニア健康体操	少年部(合同)
	(合 同)	12:30~13:30	10:30~11:30	10:30~11:30			10:00~11:00
	10:00~11:00		幼児・低学年白帯		幼児·低学年白帯	☆尻手道場	
		・空手稽古クラス		・空手稽古クラス		・空手稽古クラス	選手強化
		1部 16:30~17:15	幼児・低学年色帯	1部 16:30~17:15	幼児・低学年色帯	1部 16:30~17:15	13:30~15:30
		2部 17:35~18:25		2部 17:35~18:25		2部 17:35~18:25	
		3部(黄帯以上)	少年部17:45~18:30		少年部17:45~18:30		一般部
		18:45~19:45	高学年•黄色帯以上		黄帯以上18:45~19:45	18:45~19:45	19:00~20:30
			18:45~19:45	一般部20:00~21:00	一般部 20:00~21:00		
			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2500円もあります。)					
		<u>・尻手道場</u> =各クラス参加目安について、 <mark>1部:</mark> 幼児~小学生低学年(初級)。 <mark>2部:</mark> 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)。					
		<u>・松本郎は物</u> 一台ブラスを加けなた。プログラス・カラ子を含まれて、日本ディスのアン・カラ子を含まれて、日本ディスのアン・カラティスのアン・カラスのアン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・					
		・稽古日は1クラスのみの参加でお願いします。 2クラス以上参加するときは静かに待機を。					
		・権古日は1クフスのみの参加でお願いします。 2クフス以上参加するとさは静かに待機を。 ■・参加は各部 稽古開始10分前から集合、稽古終了後は10分以内に退出でお願いします。					

連絡事項

・参加は各部 稽古開始10分前から集合、稽古終了後は10分以内に退出でお願いします。

・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。

<u>・稽古参加者の、マスク着用は任意でお願いします。(保護者・見学はマスク着用でお願いします)</u>

☆9/2(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 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