



## 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                                                                                            |
|------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                          |                                                                                                                |                                                                                                                                           | 2                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                    | 2                                                                                              |
|      |                                          |                                                                                                                |                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                      | ★総本部道場<br>シニア健康体操<br>10:30～11:30<br>★尻手道場<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>3部(黄帯以上)<br>18:45～19:45 | ★総本部道場<br>協力会役員会<br>9:00～10:00<br>昇級審査会<br>10:00～13:00<br>大掃除<br>13:00～16:00<br>お疲れ会<br>16:00～ |
|      | 3                                        | 4                                                                                                              | 5                                                                                                                                         | 6                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                    | 8                                                                                                                    | 9                                                                                              |
|      | ★総本部道場<br>少年部・一般部<br>(合同)<br>10:00～11:00 | ★尻手道場<br>健康・ダイエットクラス<br>12:30～13:30<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>3部(黄帯以上)<br>18:45～19:45 | ★総本部道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>幼児・低学年白帯<br>15:45～16:25<br>幼児・低学年色帯<br>16:45～17:25<br>少年部 17:45～18:30<br>高学年・黄色帯以上<br>18:45～19:45 | ★尻手道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>選手強化<br>18:45～19:45<br>一般部 20:00～21:00 | ★総本部道場<br>お休み                                                                                                                                        | ★総本部道場<br>シニア健康体操<br>10:30～11:30<br>★尻手道場<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>3部(黄帯以上)<br>18:45～19:45 | ★総本部道場<br>少年部(合同)<br>10:00～11:00<br>★尻手道場<br>大掃除<br>13:00～16:00<br>お疲れ会<br>16:00～              |
|      | 10                                       | 11                                                                                                             | 12                                                                                                                                        | 13                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                   | 15                                                                                                                   | 16                                                                                             |
|      | ★総本部道場<br>少年部・一般部<br>(合同)<br>10:00～11:00 | ★尻手道場<br>健康・ダイエットクラス<br>12:30～13:30<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>3部(黄帯以上)<br>18:45～19:45 | ★総本部道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>幼児・低学年白帯<br>15:45～16:25<br>幼児・低学年色帯<br>16:45～17:25<br>少年部 17:45～18:30<br>高学年・黄色帯以上<br>18:45～19:45 | ★尻手道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>選手強化<br>18:45～19:45<br>一般部 20:00～21:00 | ★総本部道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>幼児・低学年白帯<br>15:45～16:25<br>幼児・低学年色帯<br>16:45～17:25<br>少年部 17:45～18:30<br>黄帯以上 18:45～19:45<br>一般部 20:00～21:00 | ★総本部道場<br>シニア健康体操<br>10:30～11:30<br>★尻手道場<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>3部(黄帯以上)<br>18:45～19:45 | ★総本部道場<br>少年部(合同)<br>10:00～11:00<br>選手強化<br>13:30～15:30<br>一般部<br>19:00～20:30                  |
|      | 17                                       | 18                                                                                                             | 19                                                                                                                                        | 20                                                                                                                            | 21                                                                                                                                                   | 22                                                                                                                   | 23                                                                                             |
|      | ★総本部道場<br>少年部・一般部<br>(合同)<br>10:00～11:00 | ★尻手道場<br>健康・ダイエットクラス<br>12:30～13:30<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>3部(黄帯以上)<br>18:45～19:45 | ★総本部道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>幼児・低学年白帯<br>15:45～16:25<br>幼児・低学年色帯<br>16:45～17:25<br>少年部 17:45～18:30<br>高学年・黄色帯以上<br>18:45～19:45 | ★尻手道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>選手強化<br>18:45～19:45<br>一般部 20:00～21:00 | ★総本部道場<br>お休み                                                                                                                                        | ★総本部道場<br>シニア健康体操<br>10:30～11:30<br>★尻手道場<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>3部(黄帯以上)<br>18:45～19:45 | ★総本部道場<br>少年部(合同)<br>10:00～11:00<br>選手強化<br>お休み<br>一般部<br>お休み                                  |
|      | 24                                       | 25                                                                                                             | 26                                                                                                                                        | 27                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                   | 30                                                                                             |
|      | ★総本部道場<br>少年部・一般部<br>(合同)<br>10:00～11:00 | ★尻手道場<br>お休み                                                                                                   | ★総本部道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>幼児・低学年白帯<br>15:45～16:25<br>幼児・低学年色帯<br>16:45～17:25<br>少年部 17:45～18:30<br>高学年・黄色帯以上<br>18:45～19:45 | ★尻手道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>・空手稽古クラス<br>1部 16:30～17:15<br>2部 17:35～18:25<br>選手強化<br>18:45～19:45<br>一般部 20:00～21:00 | ★総本部道場<br>健康・ダイエットクラス<br>10:30～11:30<br>幼児・低学年白帯<br>15:45～16:25<br>幼児・低学年色帯<br>16:45～17:25<br>少年部 17:45～18:30<br>黄帯以上 18:45～19:45<br>一般部 20:00～21:00 | 12/29～1/4まで<br>年末年始のため稽古休み                                                                                           |                                                                                                |

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

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

★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。)

・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・見学はマスク着用をお願いします)

☆12/2(土)は、10:00～昇級審査会を総本部道場で行ないます。

☆12/2(土)は、総本部道場で、13:00～16:00大掃除、16:00～お疲れ会を行います。

☆12/9(土)は、尻手道場で、13:00～16:00大掃除、16:00～お疲れ会を行います。