日本空手道 拳成会 稽古予定 令和7年11月 総本部及び尻手道場稽古予定表 (館長直接指導) 水曜日 木曜日 金曜日 稽古時間 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 お休み -般部 お休み Q ★総本部道場 ☆尻手道場 ★総本部道場 ☆尻手道場 ★総本部首場 ★総本部道場 ★総本部道場 少年部(合同) 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 ニア健康体捷 お休み お休み 10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30 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 15:45~16:25 15:45~16:25 ・空手稽古クラス 選手強化 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 16:45~17:25 2部 17:30~18:15 16:45~17:25 2部 17:30~18:15 13:30~15:30 少年部17:45~18:30 少年部17:45~18:30 3部(黄帯以上) 選手強化 般部 19:00~20:30 18:30~19:30 18:30~19:30 E• 黄色帯以上 青帯以上18:45~19:45 般部20:00~21:0 18:45~19:45 般部 20:00~21:00 10 11 12 13 14 15 ★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 ニア健康体搏 お休み (合 同) 10:30~11:30 12:30~13:30 10:30~11:30 10.30~11.30 幼児·低学年白帯 幼児・低学年白帯 ☆尻手道場 10:00~11:00 ・空手稽古クラス 15:45~16:25 ・空手稽古クラス 15:45~16:25 ・空手稽古クラス 低学年色带 1部 16:30~17:15 1部 16:30~17:15 低学年色带 |1部 16:30~17:15 2部 17:30~18:15 2部 17:30~18:15 16:45~17:25 2部 17:30~18:15 16:45~17:25 3部(黄帯以上) 少年部17:45~18:30 3部(黄帯以上) 少年部17:45~18:30 選手強化 18:30~19:30 18:30~19:30 黄带以上18:45~19:45 18:30~19:30 ≦•黄色帯以上 般部20:00~21:0 18:45~19:45 般部 20:00~21:00 17 18 19 20 21 22 ★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 健康・ダイエットクラス 健康・ダイエットクラス 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 ニア健康体操 お休み (合 同) 10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30 12:30~13:30 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 15:45~16:25 ・空手稽古クラス 15:45~16:25 ・空手稽古クラス 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 17:30~18:15 2部 17:30~18:15 16:45~17:25 2部 17:30~18:15 16:45~17:25 3部(黄帯以上) 少年部17:45~18:30 少年部17:45~18:30 3部(黄帯以上) 選手強化 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 **第学年• 黄色帯以上 告帯以上18:45~19:45** 18:45~19:45 般部20:00~21:00 -般部 20:00~21:00 23 24 25 26 27 28 29 ★総本部道場 ★総本部道場 ☆尻手道場 ★総本部道場 ★総本部道場 ★総本部道場 ☆尻手道場 少年部(合同) 健康・ダイエットクラス ニア健康体撰 健康・ダイエットクラス 健康・ダイエットクラス お休み お休み 10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30 10:00~11:00 ☆尻手道場 幼児·低学年白帯 幼児·低学年白帯 15:45~16:25 ・空手稽古クラス 15:45~16:25 ・空手稽古クラス

★総本部道場 お休み

☆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

1部 16:30~17:15

2部 17:30~18:15

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。)

18:30~19:30

般部20:00~21:00

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

幼児・低学年色帯

少年部17:45~18:30

肯帯以上18:45~19:45

般部 20:00~21:00

16:45~17:25

<u>総本部道場</u>=各クラス参加目安について、<mark>幼児・小学生低学年(白帯</mark>)。幼児・小学生低学年(色帯)。

<mark>少年部:</mark>小学生~中学生初級(幼児は青帯以上)。<mark>高学年・黄色帯以上</mark>: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。

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。

幼児・低学年色帯

少年部17:45~18:30

ዸ年・黄色帯以上

16:45~17:25

18:45~19:45

・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・見学のマスク着用も任意です。)

2/6(土)は、10:00~昇級審査会を総本部道場で行ないます。

☆12/6(土)は、総本部道場で、13:00~16:00大掃除、16:00~忘年会を行います。 ☆12/13(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。

連絡先

連絡事項

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

044-750-7115 総本部事務局電話·FAX 携帯

090-2415-6541

1部 16:30~17:15

2部 17:30~18:15

18:30~19:30

3部(黄帯以上)

選手強化

般部

13:30~15:30

19:00~20:30