



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 お休み 一般部 お休み
	2 ★総本部道場 お休み	3 ★尻手道場 お休み	4 ★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	5 ★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 17:30～18:15 選手強化 18:30～19:30 一般部20:00～21:00	6 ★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	7 ★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 17:30～18:15 3部(黄帯以上) 18:30～19:30	8 ★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
	9 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00	10 ★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 17:30～18:15 3部(黄帯以上) 18:30～19:30	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 17:30～18:15 選手強化 18:30～19:30 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 17:30～18:15 3部(黄帯以上) 18:30～19:30	15 ★総本部道場 お休み
	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 17:30～18:15 3部(黄帯以上) 18:30～19:30	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 17:30～18:15 選手強化 18:30～19:30 一般部20:00～21:00	20 ★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	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 17:30～18:15 3部(黄帯以上) 18:30～19:30	22 ★総本部道場 お休み
	23 ★総本部道場 お休み	24 ★尻手道場 お休み	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 17:30～18:15 選手強化 18:30～19:30 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 17:30～18:15 3部(黄帯以上) 18:30～19:30	29 ★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
	30 ★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 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 ・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、マスク着用は任意をお願いします。(保護者・見学のマスク着用も任意です。) ☆12/6(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