日本空手道 拳成会 稽古予定 令和7年12月

0	2	
31	(3. 1) 5	
10		
=	-	

	日曜日	月曜日	≧表 (館長直接指 │ 火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
稽古時間	HFEH	1	2	3	4	5	6
		· ☆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
0							協力会役員会
5		お休み	健康・ダイエットクラス 10:30~11:30	健康・ダイエットクラス 10:30~11:30	お休み	シニア健康体操	
	,			10:30~11:30		10:30~11:30 ☆尻手道場	9:00~10:0
	1		幼児・低学年白帯				昇級審査会
	i .		15:45~16:25	,_,		・空手稽古クラス	УТ 100 Д — —
			幼児·低学年色帯	1部 16:30~17:15		1部 16:30~17:15	10:00~13:0
			16:45~17:25	2部 17:30~18:15		2部 17:30~18:15	大掃除
			少年部17:45~18:30	選手強化		3部(黄帯以上)	13:00~16:
			高学年•黄色带以上	18:30~19:30		18:30~19:30	忘年会
			18:45~19:45	一般部20:00~21:00			16:00
	7	8	9	10	11	12	13
	★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)
		健康・ダイエットクフス 12:30~13:30	(建康・ダイエットクラス 10:30~11:30	健康・ダイエットクラス 10:30~11:30		10:30~11:30	
	(合 同) 10:00~11:00	12:30 ~ 15:30		10:50/~11:50		☆尻手道場	10:00~11:0
	10:00~11:00	かて 40 ナッニッ	幼児・低学年白帯	かエ粉+カニッ	幼児・低学年白帯		→ 日本漢相
		・空手稽古クラス	15:45~16:25		15:45~16:25		<mark>☆</mark> 尻手道場
		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	大掃除
		2部 17:30~18:15	以上	2部 17:30~18:15	16:45~17:25	2部 17:30~18:15	13:00~16:
		3部(黄帯以上)	お休み	選手強化	少年部17:45~18:30	3部(黄帯以上)	お疲れ会
		18:30~19:30	*OAKO	18:30~19:30	黄带以上18:45~19:45	18:30~19:30	16:00
		10.30, 519.30		18:30~19:30	更帝以上18:45~19:45	18:30~19:30	10:00
		18.30 - 19.30		一般部20:00~21:00	一般部 20:00~21:00	18:30~19:30	16:004
	14	15	16		>4100	18:30~19:30	20
		15		一般部20:00~21:00 17	一般部 20:00~21:00 18	19	20
	★総本部道場	15 ☆尻手道場	★総本部道場	一般部 <u>20:00~21:00</u> 17 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 18 ★総本部道場		
	★総本部道場 少年部・一般部	15 ☆尻手道場 健康・ダイエットクラス	★総本部道場 健康・ダイエットクラス	一般部20:00~21:00 17 ☆尻手道場 健康・ダイエットクラス	一般部 20:00~21:00 18 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス	19 ★総本部道場 シニア健康体操	20
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同)	15 ☆尻手道場	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30	一般部20:00~21:00 17 ☆尻手道場 健康・ダイエットクラス	一般部 20:00~21:00 18 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30	19 ★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30	
	★総本部道場 少年部・一般部	15 ☆尻手道場 健康・ゲイエットクラス 12:30~13:30	★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	一般部20:00~21:00 17 ☆尻手道場 健康・ダ [*] イェットクラス 10:30~11:30	一般部 20:00~21:00 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	19 ★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同)	15 ☆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	★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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	一般部 20:00~21:00 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	19 ★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	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同)	15 ☆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	★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆尻手道場 健康・ダイェットクラス 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:15	一般部 20:00~21:00 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	19 ★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同)	15 ☆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	★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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	一般部 20:00~21:00 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	19 ★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	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同)	15 ☆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)	★総本部道場 健康・ゲイエットクラス 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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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	一般部 20:00~21:00 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	19 ★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	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同)	15 ☆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)	★総本部道場 健康・ダイスックラス 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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 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 黄帯以上18:45~19:45	19 ★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	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00	15 ☆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	★総本部道場 健康・ゲイエットクラス 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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 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	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00	19 ★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 お休み	20 ★総本部道場 お休み
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00	15 ☆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	★総本部道場 健康・ゲイエットクラス 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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00	19 ★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 お休み	20 ★総本部道場 お休み
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00	15 ☆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 22 ☆尻手道場	★総本部道場 健康・ゲイエットクラス 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 23 ★総本部道場	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 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	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 25 ★総本部道場	19 ★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 お休み 26 ★総本部道場	20 ★総本部道場 お休み 27 ★総本部道場
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆尻手道場 健康・ダイエットクラス	★総本部道場 健康・ダイスックラス 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 23 ★総本部道場 健康・ダイスックラス	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 25 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス	19 ★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 お休み 26 ★総本部道場 シニア健康体操	20 ★総本部道場 お休み 27 ★総本部道場 少年部(合同)
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00	15 ☆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 22 ☆尻手道場	★総本部道場 健康・ダイスットクラス 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 23 ★総本部道場 健康・ダイスットクラス 10:30~11:30	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 25 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30	19 ★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 お休み 26 ★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30	20 ★総本部道場 お休み 27 ★総本部道場 少年部(合同)
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 12:30~13:30	★総本部道場 健康・ダイスックラス 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 23 ★総本部道場 健康・ダイスックラス	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 25 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス	19 ★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 お休み 26 ★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場	20 ★総本部道場 お休み 27 ★総本部道場 少年部(合同)
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆尻手道場 健康・ダイエットクラス	★総本部道場 健康・ダイスットクラス 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 23 ★総本部道場 健康・ダイスットクラス 10:30~11:30	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 25 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30~11:30	19 ★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 お休み 26 ★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場	20 ★総本部道場 お休み **** **** *** *** *** *** *** *** ***
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆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	★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 23 ★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 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	19 ★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 お休み 26 ★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	20 ★総本部道場 お休み 27 ★総本部道場 少年部(合同)
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆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	★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 23 ★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 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	19 ★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 お休み 26 ★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	20 ★総本部道場 お休み **** *** *** *** *** *** ** ** ** ** *
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆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	★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 23 ★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 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	19 ★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 お休み 26 ★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	20 ★総本部道場 お休み **** *** *** *** *** ** ** ** ** ** **
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆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)	★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 23 ★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 大総本部道場 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・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30	19 ★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 お休み 26 ★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)	20 ★総本部道場 お休み **** *** *** *** *** ** ** ** ** ** **
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆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)	★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 23 ★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45 一般部 20:00~21:00 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 黄帯以上18:45~19:45	19 ★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 お休み 26 ★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	20 ★総本部道場 お休み **** *** *** *** *** ** ** ** ** ** **
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 11:00~12:00 21 ★総本部道場	15 ☆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 22 ☆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)	★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 23 ★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	ー般部20:00~21:00 17 ☆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 24 ☆尻手道場	一般部 20:00~21:00 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 大総本部道場 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・低学年白帯 15:45~16:25 幼児・低学年色帯 16:45~17:25 少年部17:45~18:30	19 ★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 お休み 26 ★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)	20 ★総本部道場 お休み **** *** *** *** *** ** ** ** ** ** **

12/28~1/4まで 年末年始のため稽古休み

☆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。)

- ・
 <u>・尻手道場</u> = 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
- <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)。
- 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。
- ・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・見学のマスク着用も任意です。)</u>

☆12/6(土)は、10:00~昇級審査会を総本部道場で行ないます。

連絡事項

☆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。

|☆12/14(日)の、総本部道場稽古は11:00~12:00で行ないます。|

連絡先

090-2415-6541

森 館長のメール qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp

携帯