



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		2		3		4		5		6			
	★総本部道場 お休み		★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		★総本部道場 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		★総本部道場 お休み		★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		★総本部道場 協力会役員会 9:00～10:00 昇級審査会 10:00～13:00 大掃除 13:00～16:00 忘年会 16:00～			
	7		8		9		10		11		12		13	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00		★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・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 以上 お休み		★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		★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		★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		★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00 ★尻手道場 大掃除 13:00～16:00 お疲れ会 16:00～	
	14		15		16		17		18		19		20	
★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 11:00～12:00		★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・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		★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		★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		★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		★総本部道場 お休み		
21		22		23		24		25		26		27		
★総本部道場 お休み		★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・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		★尻手道場 お休み		★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		★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		★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		
28		29		30		31		1月1日		1月2日		1月3日		

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。)

・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。

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

