

日本空手道 拳成会 稽古予定 令和8年2月



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	7
	★総本部道場 少年部・一般部 (合 同) 10:00～11:00	☆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	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00
			幼児・低学年白帯 15:45～16:25	幼児・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	幼児・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	飛馬道場との 合同稽古 13:30～16:00
			幼児・低学年色帯 16:45～17:25	選手強化 18:30～19:30	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	3部(黄帯以上) 18:30～19:30
			少年部17:45～18:30	一般部20:00～21:00	一般部20:00～21:00	一般部20:00～21:00	
	8	9	10	11	12	13	14
	★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	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 お休み
		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	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	幼児・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15 3部(黄帯以上) 18:30～19:30
			幼児・低学年色帯 16:45～17:25	選手強化 18:30～19:30	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	黄帯以上18:45～19:45 一般部20:00～21:00
			少年部17:45～18:30	一般部20:00～21:00	一般部20:00～21:00	一般部20:00～21:00	
	15	16	17	18	19	20	21
	★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	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00
		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	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	幼児・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	拳成会協力会総会 11:30～
			幼児・低学年色帯 16:45～17:25	選手強化 18:30～19:30	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	黄帯以上18:45～19:45 一般部20:00～21:00
			少年部17:45～18:30	一般部20:00～21:00	一般部20:00～21:00	一般部20:00～21:00	
	22	23	24	25	26	27	28
	★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	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00
		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	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	幼児・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	選手強化 13:30～15:30
			幼児・低学年色帯 16:45～17:25	選手強化 18:30～19:30	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	一般部 19:00～20:30
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
	★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	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	☆尻手道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 10:30～11:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30～11:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00
		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	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	幼児・低学年白帯 15:45～16:25	幼児・空手稽古クラス 1部 16:30～17:15 2部 17:30～18:15	13:30～16:30
			幼児・低学年色帯 16:45～17:25	選手強化 18:30～19:30	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	3部(黄帯以上) 18:30～19:30
			少年部17:45～18:30	一般部20:00～21:00	一般部20:00～21:00	一般部20:00～21:00	

☆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。

・稽古参加者の、マスク着用は任意でお願いします。(保護者・見学者のマスク着用も任意です。)

★2／7（土）総本部道場で飛馬道場との合同稽古13:30～

★2／21（土）総本部道場で拳成会協力会総会を行います。11:30～

★拳成会協力会会費2000円を2/27の月会費引落しと一緒に行わせて頂きます。宜しく御願いします

連絡先
★3／7(土)は、13:30～昇級審査会を総本部道場で行ないます。