



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 13:30～15:30 一般部 19:00～20:30	
	2	3	4	5	6	7	8	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00 ★尻手道場 少年部・一般部 (合同) 14:00～15:00	★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 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	10	11	12	13	14	15	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 11:00～12:00 ★尻手道場 少年部・一般部 (合同) 14:00～15:00	★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	お盆休み (8/11～8/16)					
	16	17	18	19	20	21	22	
	お盆休み (8/11～8/16)	★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 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	
	23	24	25	26	27	28	29	
	★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00 ★尻手道場 少年部・一般部 (合同) 14:00～15:00	★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 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 お休み	
	30	31	(注意事項などはホームページをご覧ください。)					
★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00 ★尻手道場 少年部・一般部 (合同) 14:00～15:00	★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	★ 8/9(日)総本部道場の稽古は11:00～12:00で行います ☆ 9/12(土)昇級審査会を行います。10:00から総本部道場 ☆ 9/12(土)スイカ割り水テッポウ大会を行います。14:00から総本部道場						

連絡事項

幼年部 : 幼児～小学生1年生(初級)。
 少年部(低学年) : 小学生1年生～3年生
 少年部(高学年) : 小学生4年～6年生及び緑帯以上

少年部(型) : 幼児及び少年部
 少年部(合同) : 幼児及び少年部
 選手強化 : 試合等で優勝したい生徒等
 一般部 : 中学生以上

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