日本空手道　拳成会　　稽古予定　　令和８年１１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 少年部・一般部 （合　同） 14:00～15:00	☆尻手道場 健康・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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 お休み	☆尻手道場 健康・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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 お休み 一般部 お休み
	8	9	10	11	12	13	14
	★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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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 少年部(合同) 10:00～11:00 選手強化 13:30～15:30 一般部 19:00～20:30
	15	16	17	18	19	20	21
	★総本部道場 お休み ☆尻手道場 お休み	☆尻手道場 健康・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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
	22	23	24	25	26	27	28
	★総本部道場 お休み ☆尻手道場 お休み	☆尻手道場 お休み	★総本部道場 健康・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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
	29	30					
	★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・ﾀﾞｲｴｯﾄｸﾗｽ 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・見学のマスク着用も任意です。）

連絡事項

尻手道場の稽古行います。毎週日曜日１４：００～１５：００ 少年部・一般部(合同)

★１１／８(日)総本部道場の稽古は１１：００～12：００で行います

☆１２／１２(土)は、１０：００～昇級審査会を総本部道場で行ないます。

☆１２／１２(土)は、総本部道場で、１３：３０～１６：００大掃除、１６：００～忘年会を行います。

☆１２／１９(土)は、尻手道場で、１３：３０～１６：００大掃除、１６：００～お疲れ会を行います。

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