



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 一般部 19:00~20:30
	2 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00	3 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	4 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	5 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	6 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	7 ★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 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	8 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
	9 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00	10 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	11 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	12 お休み	13 お休み	14 お休み	15 お休み
	16 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00	17 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	18 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	19 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	20 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	21 ★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 断水のため お休み	22 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
	23 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00	24 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	25 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	26 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	27 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	28 ★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 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	29 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
	30 お休み	31 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	9月1日 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	9月2日 ☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30~11:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	9月3日 ★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	9月4日 ★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 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	9月5日 ★総本部道場 昇級審査会 13:30~

☆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について。クラスのみ参加は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300円、または回数券6枚1500円もあります。)

☆新型コロナウイルス対策により稽古時間とクラスの変更

- ・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(3部はマスク使用しますので持参してください)。
- ・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。
- ・稽古参加は、マスク着用でもOKです。(保護者・見学はマスク着用をお願いします)