



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部45分 2部50分 3部60分 選手強化60分 一般部60分					★総本部道場 消防設備点検のためお休み	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 蛍光灯交換のためお休み	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
		★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 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 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 3部(黄帯以上) 18:15~19:15	☆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 17:35~18:25 選手強化 18:45~19:45 一般部20:00~21:00	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 選手強化 18:15~19:15 一般部 19:30~20:30	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45
1部45分 2部50分 3部60分 選手強化60分 一般部60分	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 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 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 3部(黄帯以上) 18:15~19:15	☆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 17:35~18:25 選手強化 18:45~19:45 一般部20:00~21:00	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 選手強化 18:15~19:15 一般部 19:30~20:30	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
1部45分 2部50分 3部60分 選手強化60分 一般部60分	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 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 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 3部(黄帯以上) 18:15~19:15	☆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 17:35~18:25 選手強化 18:45~19:45 一般部20:00~21:00	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 選手強化 18:15~19:15 一般部 19:30~20:30	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
1部45分 2部50分 3部60分 選手強化60分 一般部60分	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 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 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 3部(黄帯以上) 18:15~19:15	☆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 17:35~18:25 選手強化 18:45~19:45 一般部20:00~21:00	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 選手強化 18:15~19:15 一般部 19:30~20:30	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
1部45分 2部50分 3部60分 選手強化60分 一般部60分	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 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 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 3部(黄帯以上) 18:15~19:15	☆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 17:35~18:25 選手強化 18:45~19:45 一般部20:00~21:00	★総本部道場 健康・ダイエットクラス 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~16:45 2部 17:05~17:55 選手強化 18:15~19:15 一般部 19:30~20:30	★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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30

☆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

・2部・3部・選手強化・一般部：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)

