

# 日本空手道 拳成会 稽古予定 令和3年7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 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30～15:20 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	2 ★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	3 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00  一般部 19:00～20:30
	4 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00	5 ☆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	6 ★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	7 ☆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	8 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30～15:20 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	9 ★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	10 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00  一般部 19:00～20:30
	11 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00	12 ☆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	13 ★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	14 ☆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	15 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30～15:20 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	16 ★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	17 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00  一般部 19:00～20:30
	18 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00	19 ☆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	20 ★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	21 ☆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	22 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30～15:20 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	23 ★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	24 ★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:00  一般部 19:00～20:30
	25 ★総本部道場 少年部・一般部 (合同) 10:00～11:00	26 ☆尻手道場 稽古休み	27 ★総本部道場 稽古休み	28 ☆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	29 ★総本部道場 健康・ダイエットクラス 14:30～15:20 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	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	31 ★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、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。)

☆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

- ・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・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。
- ・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クラスのみでの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。
- ・稽古参加者は、マスク着用をお願いします。(保護者・見学もマスク着用をお願いします)

### 連絡事項

### 連絡先

ホームページのアドレス <http://www.kenseikai.org/>  
 森 館長のメール [qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp](mailto:qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp)

総本部事務局電話・FAX 044-750-7115  
 携帯 090-2415-6541