

日本空手道 拳成会 稽古予定 令和8年1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
		☆尻手道場			1	2	3
	12/28～1/4まで 年末年始のため稽古休み						
	4	5	6	7	8	9	10
	12/28～1/4まで 年末年始のため稽古 休み	☆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 ・空手稽古クラス 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 ★橘樹神社参拝り 総本部道場 14:00集合 ★新年会 16:00～
	11	12	13	14	15	16	17
	★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 17:30～18:15 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
	18	19	20	21	22	23	24
	★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 17:30～18:15 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 お休み 一般部 お休み
	25	26	27	28	29	30	31
	★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 17:30～18:15 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

☆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。

・稽古日は1クラスのみのお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。)

☆1/10(土)は、橘樹神社参拝します。参加者は、当日14:00総本部道場集合

☆1/10(土)は、総本部道場で新年会を行います。16:00～

連絡事項

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