

日本空手道 拳成会 稽古予定 令和5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
	1	2	3	4	5	6	7
	12/29~1/4まで年末年始のため稽古休み						
	★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 少年部(合同) 10:00~11:00	★尻手道場 お休み	★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 17:35~18:25 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 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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 13:30~15:30 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 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 17:35~18:25 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 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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 13:30~15:30 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 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 17:35~18:25 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 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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 13:30~15:30 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 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 17:35~18:25 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 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 17:35~18:25 3部(黄帯以上) 18:45~19:45	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 選手強化 13:30~15:30 一般部 19:00~20:30	

連絡事項

★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)

★1/7(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

連絡先

ホームページのアドレス https://www.kenseikai.org/	総本部事務局電話・FAX 044-750-7115
森 館長のメール qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp	携帯 090-2415-6541