



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
				★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 午後 お休み
	5	6	7	8	9	10	11
	★総本部道場 少年部・一般部 (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
	12	13	14	15	16	17	18
	★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 お休み	★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
	19	20	21	22	23	24	25
	★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・黄帯以上 18:45～19:45	★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 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 お休み
	26	27	28	29	30	12月1日	12月2日
	★総本部道場 お休み	★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 17:35～18:25 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 協力会役員会 9:00～10:00 昇級審査会 10:00～13:00 大掃除 13:00～16:00 お疲れ会 16:00～

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。
 ・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・黄帯以上：高学年～中学生～一般、及び黄帯以上。
 ・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。
 ・稽古参加者の、マスク着用は任意をお願いします。(保護者・見学はマスク着用をお願いします)
 ☆12/2(土)は、10:00～昇級審査会を総本部道場で行ないます。
 ☆12/2(土)は、総本部道場で、13:00～16:00大掃除、16:00～お疲れ会を行います。
 ☆12/9(土)は、尻手道場で、10:00～13:00大掃除、13:00～16:00お疲れ会を行います。

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