

日本空手道 拳成会 稽古予定 H29.10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
	★総本部道場 少年部・一般部(合同) 10:00～11:30 (幼年部は11:00まで) ★尻手道場 少年部・一般部(合同) 14:00～16:00 (少年部は15:00まで)	★尻手道場 一般部 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30	★尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:30 (幼年部は11:00まで) 少年・一般部(選手強化) 13:30～15:00 特別選手強化 15:00～16:00 一般部 20:00～21:30
	★総本部道場 少年部・一般部(合同) 10:00～11:30 (幼年部は11:00まで) ★尻手道場 荒川道場昇級審査のため尻手道場は稽古休み	★尻手道場 一般部 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30	★尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:30 (幼年部は11:00まで) 午後 稽古休み
	★総本部道場 少年部・一般部(合同) 10:00～11:30 (幼年部は11:00まで) ★尻手道場 尻手道場は稽古休み	★尻手道場 一般部 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30	★尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 選手強化と一般部 稽古休み	大会参加のため 稽古休み
	大会参加のため 稽古休み	★尻手道場 一般部 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30	★尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:30～17:30 少年部 17:30～18:30 少年部(選手強化) 18:30～20:00 一般部 20:00～21:30	★総本部道場 少年部(合同) 10:00～11:30 (幼年部は11:00まで) 少年・一般部(選手強化) 13:30～15:00 特別選手強化 15:00～16:00 一般部 20:00～21:30
	大会参加のため 稽古休み	稽古は お休み	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 幼年部 16:00～17:00 少年部 17:00～18:00 少年部(選手強化) 18:00～19:30 一般部 20:00～21:30				

★総本部道場と尻手道場の健康・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。)
 ☆なごみ道場稽古場所は、小島柔道館です。
 ☆☆11/18(土)14:00～11/19(日)12:00まで総本部道場で秋の少年部合宿を行います。(今回は型稽古を中心に稽古します。また、参加者には拳成会オリジナルTシャツを渡します。)締め切り11/14(火)

連絡事項

幼少少

一般部 : 中学生以上

連絡先
 ホームページのアドレス <http://www.kenseikai.org/>
 iモードのアドレス <http://www.kenseikai.org/i/>
 森 館長のメール qq7z8tkd@silk.ocn.ne.jp

総本部道場電話・FAX 044-750-7115
 事務局電話・FAX 044-777-8178
 携帯 090-2415-6541