

# 日本空手道 拳成会 稽古予定 H29.11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
				★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	稽古はお休み	稽古はお休み
	5	6	7	8	9	10	11
	★総本部道場 少年部・一般部(合同) 10:00～11:30 (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 ★尻手道場 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
	12	13	14	15	16	17	18
	★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 ★尻手道場 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	拳成会合同合宿 11/18～11/19 14:00集合 総本部道場
	19	20	21	22	23	24	25
	拳成会合同合宿 11/18～11/19 12:00終了 総本部道場	★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 ★尻手道場 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	大会参加のため 稽古休み
	26	27	28	29	30	12月1日	12月2日
	大会参加のため 稽古休み	大会参加のため 稽古休み	★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	★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 ★尻手道場 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 協力会役員会 10:30～11:30 昇級審査会 13:30～
連絡事項	☆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) ☆12/2(土)は、13:30～昇級審査会を総本部道場で行ないます。						

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