

日本空手道 拳成会 稽古予定 H30.10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
		★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 シニア部 12:30～13:30 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	お休み	★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 健康体操 &ダイエット 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・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)
	★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)	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 10:00～11:00 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 健康体操 &ダイエット 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	お休み
	お休み	★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 シニア部 12:30～13:30 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 10:00～11:00 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 健康体操 &ダイエット 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
	★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 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 10:30～11:30 シニア部 12:30～13:30 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 10:00～11:00 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 健康体操 &ダイエット 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) 午後はお休み
	お休み	★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 シニア部 12:30～13:30 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 10:00～11:00 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			

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、川崎市多摩スポーツセンターです。
 ☆毎週月曜日12:30～13:30尻手道場でシニア空手クラスを行っています。
 ☆11/10(土)14:00～11/11(日)12:00秋の合同合宿を総本部道場で行います。

少年部(高学年) : 小学生4年～6年生及び緑帯以上

選手強化 : 試合等で優勝したい生徒等

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

