

日本空手道 拳成会 稽古予定 H30.11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
					★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
	4	5	6	7	8	9	10
	★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 稽古休み	★総本部道場 稽古休み	★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 稽古休み	拳成会合同合宿 11/10~11/11 14:00集合 総本部道場
	11	12	13	14	15	16	17
	拳成会合同合宿 11/10~11/11 12:00終了 総本部道場	★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
	18	19	20	21	22	23	24
	★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	大会参加のため 稽古休み
	25	26	27	28	29	30	12月1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 10:00~11:00 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 協力会役員会 10:30~11:30 昇級審査会 13:30~ 大掃除 15:30~18:00 忘年会 18:30~
連絡事項	<p>★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。)</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★12/1(土)は、13:30~昇級審査会を総本部道場で行ないます。</p>						

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

