

# 日本空手道 拳成会 稽古予定 H30.12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 ★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～
	2	3	4	5	6	7	8
	★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) 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
	9	10	11	12	13	14	15
	★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	稽古休み
	16	17	18	19	20	21	22
	★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) ★尻手道場 大掃除 14:00～17:00 忘年会 18:00～
	23	24	25	26	27	28	29
	★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 稽古休み ★荒川道場特別審査 15:30～17:30 18:00～忘年会	★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	12/28～1/4まで年末年始 のため稽古休み	
	30	31					

**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。  
 ☆12/1(土)は、10:30～11:30協力会役員会、  
 ☆12/1(土)は、13:30～昇級審査会を総本部道場で行ないます。  
 ☆12/1(土)は、総本部道場で、15:30～17:30大掃除、18:00～忘年会を行います。  
 ☆12/22(土)は、尻手道場で、14:00～17:00大掃除、18:00～忘年会を行います。

**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](mailto: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

