

# 日本空手道 拳成会 稽古予定 H31.2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 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	2 ★総本部道場  稽古休み
	3 ★総本部道場  稽古休み ★尻手道場 少年部・一般部(合同) 14:00～16:00 (少年部は15:00まで)	4 ★尻手道場  稽古休み	5 ★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	6 ★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	7 ★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	8 ★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	9 ★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
	10  稽古休み	11 ★尻手道場  稽古休み	12 ★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	13 ★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	14 ★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	15 ★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	16 ★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 拳成会協力会総会 15:30～
	17 ★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)	18 ★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	19 ★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	20 ★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	21 ★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	22 ★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	23 ★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
	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)	25 ★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	26 ★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	27 ★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	28 ★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	3月1日 ★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	3月2日 ★総本部道場  昇級審査 13:30～
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&amp;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>★2/16(土)総本部道場で拳成会協力会総会を行います。15:30～</p> <p>★3/2(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(低学年) : 小学生1年生～3年生  
少年部(高学年) : 小学生4年～6年生及び緑帯以上

少年部(合同) : 幼児及び少年部  
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](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

