

日本空手道 拳成会 稽古予定 令和2年1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 1	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 1	木曜日 2	金曜日 3	土曜日 4
	12/28~1/4まで年末年始のため稽古休み						
	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) ★川崎大師参拝 JR川崎駅改札前 13:00集合	★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 10:30~11:00 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 シニア健康体操 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 一般部 19:00~20:30
	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)	★総本部道場 合同稽古及び 年間表彰 13:30~16:00	★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 シニア健康体操 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 一般部 19:00~20:30
	19	20	21	22	23	24	25
	稽古は休み	★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 稽古は休み	★総本部道場 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 シニア健康体操 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 ★新年会 16:00~
	26	27	28	29	30	31	
	★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	稽古は休み	★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 シニア健康体操 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。)

★稲田堤道場稽古場所は、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。

☆1/13(月祝)は、総本部道場で合同稽古13:30~16:00、(年間表彰を行います)。

★冬休み期間の健康・ダイエット&シェイプアップカラテクラスは親子教室もかねて行います。

☆1/25(土)は、総本部道場で新年会を行います。16:00~

☆1/5(日)は、川崎大師参拝します。参加者は、当日13:00JR川崎駅改札前集合です。

連絡

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