

日本空手道 拳成会 稽古予定 令和2年7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 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 昇級審査会 13:30~
	5	6	7	8	9	10	11
	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00	☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	★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 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	☆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 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
	12	13	14	15	16	17	18
	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00	☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	★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 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	☆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 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
	19	20	21	22	23	24	25
	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00	☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	★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 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	☆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 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30
	26	27	28	29	30	31	8月1日
	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00	☆尻手道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 12:30~13:30 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00	★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 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30	☆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 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 健康・ダイエット& シェイプアップカラテ 15:00~15:45 ・空手稽古クラス 1部 16:00~17:00 2部 17:30~18:30 3部 19:00~20:30	★総本部道場 シニア健康体操 10:30~11:30 ☆尻手道場 ・空手稽古クラス 1部 16:30~17:30 2部 18:00~19:00 3部 19:30~21:00	★総本部道場 少年部(合同) 10:00~11:00 一般部 19:00~20:30

☆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。)

☆新型コロナウイルス対策により稽古時間とクラスの変更

- ・各クラス参加目安について、1部：幼児～小学生低学年（初級）。2部：小学生～中学生初級(幼児は青帯以上)。
3部：中学生～一般、及び黄色帯以上
- ・稽古日は1クラスのみでの参加をお願いします。2クラス以上参加するときは静かに待機を。
- ・参加は各部 稽古開始10分前から集合、稽古終了後は10分以内に退出をお願いします。
- ・稽古前後の消毒スプレーによる手指の消毒徹底。・稽古前後の換気の徹底、稽古時間中は換気扇の稼働。
- ・稽古参加は、マスク着用でもOKです。(保護者・見学はマスク着用をお願いします)

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 044-750-7115
携帯 090-2415-6541