

2024年

東区道場(月・木) 東区民センター内 東区北11東7 大麻西道場(水) 大麻西地区センター内 江別市大麻沢町26-2
 厚別区道場(土) 北東会館 東区北14東8 江別道場(金) 江別元町地区センター 江別市元町1-2
 千歳道場(月・水・金・日) 森林公園会館内 厚別区厚別北4-4 厚別区体育館 札幌市厚別区厚別中央2条-5-1-20
 QOS打撃練習(火) 北区民センター内 北区北25条西6丁目1番1号 大麻体育館 江別市大麻中町2 6 - 1 7
 厚別区民センター 厚別区厚別中央1条5丁目3-14
 連絡先 080-3497-3595 (ツカハラ) ✉east sapporo@gmail.com

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
ウエイト制全日本	東区 代行 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(補講) 22:00 いこい	休講	休講	東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(補講) 視聴覚室	江別元町地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 会議室2	茶話会13:30-15:30 厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(補講) 22:00 いこい	北区 18:30~20:30 QOS 登録制 21:00 3階 児童室	大麻西地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 21:00	東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(補講) 22:00 いこい	江別元町地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 21:00 会議室2	休講 大会準備
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
2024北海道大会 09:00~設営 12:00~開場 12:15~選手受付 13:00~開会	休館	北区 18:30~20:30 QOS 登録制 21:00 3階 児童室	大麻西地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 21:00	東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(補講) 22:00 視聴覚室	江別元町地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 21:00 会議室2	厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00
7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(補講) 22:00 いこい	北区 18:30~20:30 QOS 登録制 21:00 3階 児童室	国際交流会 大麻西地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 21:00	東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(補講) 22:00 いこい	休講 ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 21:00 会議室2	厚別 代行 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00 東日本大会
7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
	東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(希望者補講) 22:00 いこい	北区 18:30~20:30 QOS 登録制 21:00 3階 児童室	大麻西地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 21:00	東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(補講) 22:00 いこい	江別元町地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 20:00~20:30(希望者補講) 21:00 会議室2	厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00

memo

白	太極その1、2・足技太極その1		
橙	太極その3	橙銀	足技太極その2、3
青	平安その1	青銀	平安その2・三戦
黄	平安その3・安三	黄銀	平安その4・突き型の型
緑	平安その5・撃砕その1	緑銀	撃砕その2・鉄騎その1・太極裏
茶	撃砕3・鉄騎その2	茶銀	平安その1~5裏・最破
初段	征遠鎮・臥龍・鉄騎その3・抜塞	貳段	十八
参段	観空	四段	五十四歩、転掌
7月24日 東区民センター大ホール 国際交流会14:00~15:00			