

2024年

東区道場（月・木）

東区民センター内
北東会館

東区北11東7
東区北14東8

大麻西道場（水）

大麻西地区センター内
江別元町地区センター

江別市大麻沢町26-2
江別市元町1-2

厚別区道場（土）
千歳道場（月・水・金）

森林公園会館内

厚別区厚別北4-4

厚別代替稽古場

厚別区民センター
札幌市厚別区厚別中央2条-5-1-20
江別市大麻中町2-6-1-7

厚別区厚別中央1条5丁目3-14

北区稽古場（火） 北区民センター内 北区北25条西6丁目1番1号

厚別代替稽古場 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 (スマホ) ✉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
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~ (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 (補講) 21:00 会議室2	厚別 ①18:15~19:15 (基本) ②19:15~20:15 (応用) 厚別区民センター 22:00 一階 和室A
8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10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 00S 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 (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 (補講) 21:00 会議室2	厚別 ①17:15~18:15 (基本) ②18:15~19:15 (応用) 20:00
8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
親睦会		北区 18:30~20:30 00S 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 (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 (補講) 21:00 会議室2	厚別 ①17:15~18:15 (基本) ②18:15~19:15 (応用) 20:00
8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24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 00S 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 (補講) 21:00	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 型全日本 セミコン全国
8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
西日本大会	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	休講	江別元町地区センター-代行 ①18:15~19:00 (基本) ②19:00~19:45 (応用) 20:00~20:30 (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
緑	平安その5・撃碎その1	緑銀	撃碎その2・鉄騎その1・太極裏
茶	撃碎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