

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
 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
 厚別区道場(土) 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
 千歳道場(月・水・金・日) 大麻体育館 江別市大麻中町26-17
 厚別稽古 厚別区民センター 厚別区厚別中央1条5丁目3-14
 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 連絡先 080-3497-3595 (ツカハラ) eastsapporo@gmail.com

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5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(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
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12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(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
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
	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(補講) 21:00	国際交流/北区民センター 14:00~ 北区民センター3階ホール ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 22:00	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
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26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(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
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
	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	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(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

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
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	征速鎮・臥龍・鉄騎その3・抜塞	二段	十八
参段	観空	四段	五十四歩、転掌
10月17日(木)東区稽古→北区民センター 3階ホール			