

2025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) 江別道場(金) 厚別区体育館 大麻体育館	大麻西地区センター内 江別元町地区センター 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	江別市大麻沢町26-2 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	4		
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	連絡先 080-3497-3595 (ツカハ) ✉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
						2月1日 厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00
2月2日	2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	2月4日 北区 18:30~20:30 打撃クラスQOS 21:00 3階 児童室	2月5日 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	2月6日 東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(希望者補講) 22:00 ライラック	2月7日 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	2月8日 厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00
2月9日	2月10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	2月11日 休館	2月12日 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	2月13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	2月14日 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	2月15日 厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00
2月16日	2月17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	2月18日 北区 18:30~20:30 打撃クラスQOS 21:00 3階 児童室	2月19日 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	2月20日 東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(希望者補講) 22:00 ライラック	2月21日 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	2月22日 厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00
2月23日	2月24日 休館	2月25日 北区 18:30~20:30 打撃クラスQOS 21:00 3階 児童室	2月26日 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	2月27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	2月28日 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	3月1日 厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00
3月2日	3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	3月4日 北区 18:30~20:30 打撃クラスQOS 21:00 3階 児童室	3月5日 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	3月6日 東区 ①18:15~19:15(基本) ②19:30~20:30(応用) 20:30~(希望者補講) 22:00 ライラック	3月7日 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	3月8日 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	式段	十八
参段	観空	四段	五十四歩、転掌
2月6日(木)14:00~国際交流 東区民センター 視聴覚室			