

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)	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)	森林公園会館内	厚別区厚別北4-4	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)			厚別区体育館	札幌市厚別区厚別中央2条-5-1-20	
			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
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
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	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	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8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 打撃クラスQOS 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) 22:00 22:00 ライラック	江別元町地区センター ①18:15~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) 21:00 21:00 会議室2	厚別 ①17:15~18:15(基本) ②18:15~19:15(応用) 20:00
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15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 打撃クラスQOS 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~(希望者補講) 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
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22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 打撃クラスQOS 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	審査会 10:00~12:00 錬成稽古会 13:00~16:00 厚別区体育館	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
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29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 打撃クラスQOS 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~(希望者補講) 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
3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5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					

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
3月20日(木)厚別区体育館 10:00~12:00審査会 13:00~16:00錬成			