

2025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	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)					
厚別稽古(代替) 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
	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) 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) 21:00	東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 講義室	江別元町地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) 21:00 会議室 2	厚別 ①17:15～18:15(基本) ②18:15～19:15(応用) 20:00
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
	東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 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) 21:00	東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 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) 21:00 会議室 2	厚別 ①17:15～18:15(基本) ②18:15～19:15(応用) 20:00
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
	東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 いこい	北区 18:30～20:30 打撃クラス 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) 21:00	東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 講義室	江別元町地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) 21:00 会議室 2	厚別代替稽古場 ①18:15～19:15(基本) ②19:15～20:15(応用) 厚別区民センター 21:00 一階 和室A
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
	東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 いこい	北区 18:30～20:30 打撃クラス 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) 21:00	東区 代行 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 いこい	休講	休講 世界ウエイト制 国際親善大会
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
世界ウエイト制 国際親善大会	東区 代行 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 いこい	休館	休講	東区 代行 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 いこい	休講	休館
5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
	休館	休館	大麻西地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) 21:00	東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 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) 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・拔塞	弐段	十八
参段	観空	四段	五十四歩、転掌
4月1日(火) 国際交流会 14:00～15:00 東区民センター いこい			