

2025年

東区道場(月・木)
厚別区道場(土)
札幌市道場
北ガスアリーナ札幌46
厚別区体育館

東区民センター内
森林公園会館内
札幌市民センター
札幌市中央区北4条東6丁目
札幌市厚別区厚別中央2条-5-1-20

東区北11東7
厚別区厚別北4-4
厚別区厚別中央1条5丁目3-14

大麻西道場(水)
江別道場(金)

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

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
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
	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	東区 代行 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 講義室	休講	休講
5月4日 休講	5月5日 休講	5月6日 休講	5月7日 大麻西地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00	5月8日 東区 ①18:15～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 いこい	5月9日 江別元町地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00 会議室2	5月10日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
5月11日	5月12日	5月13日	5月14日 大麻西地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00	5月15日 東区 ①18:15～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 視聴覚室	5月16日 江別元町地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00 会議室2	5月17日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
5月18日	5月19日	5月20日	5月21日 大麻西地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 22:00 いこい	5月22日 東区 ①18:15～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 いこい	5月23日 江別元町地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00 会議室2	5月24日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
5月25日	5月26日	5月27日	5月28日 大麻西地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00	5月29日 東区 ①18:15～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 講義室	5月30日 江別元町地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00 会議室2	5月31日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日

memo		
白	太極1・2 足技太極1	
橙	太極3	榕銀 足技太極2・3
青	平安1	青銀 平安2・三戦
黄	平安3・安三	黄銀 平安4・突き型
緑	平安5・髻砕1	緑銀 髻砕2・太極裏・鉄騎1
茶	平安裏・髻砕3	茶銀 転掌・最破・鉄騎2
初段	征遠鎮・臥龍・鉄騎3・抜塞	武段 十八
参段	観空	四段 五十四歩
特練	5月7日から開始 大会用練習 ※ヘッドガード着用	
日曜星練習 塚原までお問合せください 火曜パーソナル 希望者はお知らせください		
8月10日(日)昇段昇級審査 北ガスアリーナ札幌46		