

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)	大麻西地区セター内 江別元町地区セター	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	江別区道場(金)	江別元町地区セター	江別市元町1-2
千歳道場(月・水・金)			大森体育館	江別市大森田町26-17	
パーソナル・昼練	北ガスアリーナ札幌46	中央区北4条東6丁目	代替稽古場	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(ツカハシ) ≡ eastsapporo@gmail.com		

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	東区 代行 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 いこい			東区 代行 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:30(応用) 22:00 講義室 いこい	5月2日 休講	5月3日 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 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13日 パーソナル	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22日	5月16日 江別元町地区セター 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 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20日 パーソナル	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) 21:00	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 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27日 パーソナル	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 代替稽古場 厚別 ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 22:00
6月1日	6月2日 東区 ①18:15～19:16(基本) ②19:30～20:31(応用) 22:00 いこい	6月3日 パーソナル 北ガスアリーナ札幌46 乗道室 18:00～20:30	6月4日 大麻西地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:46(応用) 21:00	6月5日 東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:31(応用) 22:00 いこい	6月6日 江別元町地区セター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:46(応用) 21:00 会議室3	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・突き型の型
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	髻掌・最破・鉄騎2
初段	征道鎮・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		
日曜昼練習 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			