

2025年

東区道場(月・木)
厚別区道場(土)

東区民センター内
森林公園会館内

東区北11東7
厚別区厚別北4-4

大麻西道場(水)
江別道場(金)
厚別区体育館

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

江別市大麻沢町26-2
江別市元町1-2

北ガスアリーナ札幌46

中央区北4条東5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(ツカハラ) ☎ eastsaporo@gmail.com

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8月4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	7月1日 パーソナル	7月2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	7月3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	7月4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	7月5日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
7月6日	7月7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	7月8日 パーソナル	7月9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	7月10日 東区 ①18:15～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 集會室B	7月11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	7月12日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
7月13日	7月14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	7月15日 パーソナル	7月16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	7月17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	7月18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	7月19日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
7月20日 北海道大会	7月21日 休講	7月22日 パーソナル	7月23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 国際交流会	7月24日 東区 ①18:15～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 集會室A	7月25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	7月26日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
7月27日 休講	7月28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	7月29日 パーソナル	7月30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	7月31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	8月1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	8月2日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
	8月3日 東区 ①18:15～19:16(基本) ②19:30～20:31(応用) 20:31～(希望者補講) 22:00 いこい	8月4日	8月5日 大麻西地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:46(応用) 20:00～20:31(希望者補講) 21:00	8月6日 東区 ①18:15～19:15(基本) ②19:30～20:31(応用) 20:31～(補講) 22:00 いこい	8月7日 江別元町地区センター ①18:15～19:00(基本) ②19:00～19:46(応用) 20:00～20:31(希望者補講) 21:00 会議室3	8月8日 厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00

memo			
白	太極1・2 足技太極1		
橙	太極3	橙銀	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
緑	平安5・撃砕1	緑銀	撃砕2・太極裏・鉄騎1
茶	平安裏・撃砕3	茶銀	転掌・最破・鉄騎2
初段	征遠鎮・臥龍・鉄騎3・拔塞	忒段	十八
參段	觀空	四段	五十四歩
7月23日 北ガスアリーナ柔道室 国際交流会14:00～15:00			