

2025年

東区道場(月・木曜)
厚別区道場(土曜)
厚別代替場
打撃パーソナル(火曜)
朝練(土曜)
昼練(日曜)

東区民センター内
森林公園会館内
厚別区民センター
北ガスアリーナ札幌46
北ガスアリーナ札幌46
北ガスアリーナ札幌46

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
中央区北4条東6丁目
中央区北4条東6丁目
中央区北4条東6丁目

大麻西道場(水曜)
江別道場(金曜)

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) ☎ eastsapporo@gmail.com

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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
	東区 ①18:15～1:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 いこい	パーソナル 北ガスアリーナ札幌46 柔道室 18:00～20:30	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	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	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	厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6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	パーソナル 北ガスアリーナ札幌46 柔道室 18:00～20:30	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	東区 ①18:15～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 集会室B	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	厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21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	パーソナル 北ガスアリーナ札幌46 柔道室 18:00～20:30	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	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	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	厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6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	パーソナル 北ガスアリーナ札幌46 柔道室 18:00～20:30	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	東区 ①18:15～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 集会室A	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	厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5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	パーソナル 北ガスアリーナ札幌46 柔道室 18:00～20:30	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	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	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	厚別 ①17:15～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7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	パーソナル 北ガスアリーナ札幌46 柔道室 18:00～20:30	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	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	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	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・突きノ型
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	貳段	十八
参段	観空	四段	五十四歩、転掌