

2026年 冬時間(12・1・2月)

東区道場(月・木曜)
厚別区道場(土曜)
厚別代官場
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

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) ✉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
02月01日	02月02日 東区 ①18:30～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 いこい	02月03日 打撃パーソナル	02月04日 大麻西地区センター ①18:30～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00	02月05日 東区 ①18:30～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 ライラック	02月06日 江別元町地区センター ①18:30～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00 会議室2	02月07日 厚別 ①17:30～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
02月08日	02月09日 東区 ①18:30～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 いこい	02月10日 打撃パーソナル	02月11日 休館 建国記念の日	02月12日 東区 ①18:30～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 いこい	02月13日 江別元町地区センター ①18:30～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00 会議室2	02月14日 厚別 ①17:30～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
02月15日	02月16日 東区 ①18:30～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 いこい	02月17日 打撃パーソナル	02月18日 大麻西地区センター ①18:30～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00	02月19日 東区 ①18:30～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 ライラック	02月20日 江別元町地区センター ①18:30～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00 会議室2	02月21日 厚別 ①17:30～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
02月22日	02月23日 休館 天皇誕生日	02月24日 打撃パーソナル	02月25日 大麻西地区センター ①18:30～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00	02月26日 東区 ①18:30～19:30(基本) ②19:30～20:30(応用) ③20:30～21:00(特練) 22:00 ライラック	02月27日 江別元町地区センター ①18:30～19:00(基本) ②19:00～19:45(応用) ③20:00～20:30(特練) 21:00 会議室2	02月28日 厚別 ①17:30～18:00(基本) ②18:00～18:45(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
	02月01日	02月02日	02月03日	02月04日	02月05日	02月06日
	02月08日	02月09日	02月10日	02月11日	02月12日	02月13日

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・突き型の型
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	武段	十八
参段	観空	四段	五十四歩