

2026年 冬時間(12・1・2月)

東区道場(月・木曜)

東区民センター内

東区北11東7

厚別区道場(土曜)

森林公園会館内

厚別区厚別北4-4

厚別代替場

厚別区民センター

厚別区厚別中央1条5丁目3-14

打撃バーソナル(火曜)

朝練(土曜)

昼練(日曜)

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) <eastssapporo@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	02月03日 打撃バーソナル	02月04日 大麻西地区センター 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05日 東区 ①18:30~19:30(基本) ②19:30~20:30(応用) ③20:00~20:30(特練) 21:00	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) ③20:30~21:00(特練) 22:00	02月07日 厚別 ①17:30~18:00(基本) ②18:00~18:45(応用) ③19:00~19:30(特練) 21:00 会議室2
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 打撃バーソナル	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	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 会議室2
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 打撃バーソナル	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	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	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 会議室2
02月22日	02月23日 休館 天皇誕生日	02月24日 打撃バーソナル	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	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	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 会議室2

memo						
白	太極 1・2	足技太極 1				
橙	太極 3		檜銀	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・突きの型		
緑	平安 5・繫碎 1		緑銀	繫碎 2・太極裏・鉄騎 1		
茶	平安裏・繫碎 3		茶銀	転掌・最破・鉄騎 2		
初段	征逸猿・臥龍・鉄騎 3・抜塞		武段	十八		
参段	観空		四段	五十四歩		