

2026年 冬時間(1・2月)

東区道場(月・木曜)
東区民センター内
厚別区道場(土曜)
森林公園会館内
厚別代替場
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

打撃バーソナル(火曜)

朝練(土曜)

昼練(日曜)

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
	12月29日	12月30日	12月31日	01月01日	01月02日	01月03日
				休館	休館	休館
01月04日	01月05日	01月06日	01月07日	01月08日	01月09日	01月10日
休館	休館	休館	休館	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	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	厚別区民センター ①18:30~19:00(基本) ②19:00~19:45(応用) ③20:00~20:30(特練) 22:00
01月11日	01月12日	01月13日	01月14日	01月15日	01月16日	01月17日
	休館 成人の日	打撃バーソナル	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	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	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	厚別 ①17:30~18:00(基本) ②18:00~18:45(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00
01月18日	01月19日	01月20日	01月21日	01月22日	01月23日	01月24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	打撃バーソナル	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	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	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	厚別 ①17:30~18:00(基本) ②18:00~18:45(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00
01月25日	01月26日	01月27日	01月28日	01月29日	01月30日	01月31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	打撃バーソナル	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	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	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	厚別 ①17:30~18:00(基本) ②18:00~18:45(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00
	12月29日	12月30日	12月31日	01月01日	01月02日	01月03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	征逸鎮・臥龍・鉄騎 3・抜塞	武段 十八
参段	観空	四段 五十四歩