

2026年 冬時間(1・2月)

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

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ー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
	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	打撃パーソナル	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	打撃パーソナル	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	打撃パーソナル	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
	02月02日	02月03日	02月04日	02月05日	02月06日	02月07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