

2026年(令和8年)

東区道場(月・木曜)
厚別区道場(土曜)

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内

江別市大麻沢町26-2
江別市元町1-2

打撃/パーソナル(火曜)
朝練(土曜)
昼練(日曜)

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
	06月01日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	06月02日 北ガス QOS	06月03日 大麻西地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00	06月04日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 講義室	06月05日 江別元町地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00 会議室2	06月06日 厚別 ①17:30~18:15(基本) ②18:15~19:00(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00
06月07日	06月08日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	06月09日 北ガス QOS	06月10日 大麻西地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00	06月11日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	06月12日 江別元町地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00 会議室2	06月13日 厚別 ①17:30~18:15(基本) ②18:15~19:00(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00
06月14日	06月15日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	06月16日 北ガス QOS	06月17日 大麻西地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00	06月18日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 講義室	06月19日 江別元町地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00 会議室2	06月20日 厚別 ①17:30~18:15(基本) ②18:15~19:00(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00
06月21日	06月22日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	06月23日 北ガス QOS	06月24日 大麻西地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00	06月25日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	06月26日 江別元町地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00 会議室2	06月27日 厚別 ①17:30~18:15(基本) ②18:15~19:00(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00
06月28日 審査会	06月29日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	06月30日 北ガス QOS	07月01日 大麻西地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00	07月02日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 講義室	07月03日 江別元町地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00 会議室2	07月04日 厚別 ①17:30~18:15(基本) ②18:15~19:00(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00
	07月05日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	07月06日	07月07日 大麻西地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00	07月08日 東区 ①18:30~19:45(基本) ②19:45~21:00(応用) ③21:00~21:30(特練) 22:00 いこい	07月09日 江別元町地区センター ①18:30~19:15(基本) ②19:15~20:00(応用) ③20:00~20:45(特練) 21:00 会議室2	07月10日 厚別 ①17:30~18:15(基本) ②18:15~19:00(応用) ③19:00~19:30(特練) 20:00