

2026年

東区道場(月・木曜)
厚別区道場(土曜)
厚別代替場
QOS打撃(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 090-9433-4331(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
09月27日	09月28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	09月29日	09月30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	10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 講義室	10月02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	10月03日 厚別 ①17:30～18:15(基本) ②18:15～19:00(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
10月04日	10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	10月06日	10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	10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	10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	10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
10月11日	10月12日 休	10月13日	10月14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	10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 講義室	10月16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	10月17日 厚別 ①17:30～18:15(基本) ②18:15～19:00(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
10月18日	10月19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	10月20日	10月21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	10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	10月23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	10月24日 厚別 ①17:30～18:15(基本) ②18:15～19:00(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
10月25日 昇段昇級審査会 厚別区体育館 格技室	10月26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	10月27日	10月28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	10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 講義室	10月30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	10月31日 厚別 ①17:30～18:15(基本) ②18:15～19:00(応用) ③19:00～19:30(特練) 20:00
	11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	11月02日	11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	11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	11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	11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