

2026年1月の稽古

| 月 | 水 | 金 | 土 |
|------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 10:00～ 朝稽古(シニア向け) | 10:00～ 朝稽古(シニア向け) | 10:00～ 朝稽古(シニア向け) | 9:30～ 親子稽古1 10:40～ 親子稽古2 |
| 16:30～ こども稽古1 | 16:30～ こども稽古1 | 16:30～ こども稽古1 | — |
| 17:35～ こども稽古2 | 17:35～ こども稽古2 | 17:35～ こども稽古2 | 15:30～ 合同稽古(親子、一般) |
| 19:30～ 一般稽古 | 19:30～ 14日 自由稽古 28日 黒帯研究会 | 19:30～ 一般稽古 | 16:30～17:00 まで 自由稽古 |
| 20:30～21:00 まで 自由稽古 | — | 20:30～21:00 まで 自由稽古 | 火・木・日祝 休み |

★年始 ～1月8日休み 「稽古始め」1月9日(金) ●1月の休み……12日(月祝)

- 自由稽古 14日 ※対象は中学生以上の稽古生
- 黒帯研究会 28日 黒帯のみ参加可能 (クーサンクーやります)

@ご要望があれば柔軟に対応したいと思いますのでお気軽に連絡下さい。

空手道 飛鳥道場