

2026年3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～ 4日 自由稽古 18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

●3月の休み……9日～14日(審査期間)・20日(金)春分の日

- 自由稽古 4日 ※対象は中学生以上の稽古生
- 黒帯研究会 18日 黒帯のみ参加可能(クーサンクーやります)

★スポーツ安全保険のお知らせ
案内を配布しますので加入お願いします(毎年4月更新です)

★昇段・昇級審査
審査期間 9日～14日 昇段審査は14日(土)15～

@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