

2023

5月

月	火	水	木	金	土	日
本 部 1	空手道振興会 2	学 校 開 放 3	空手道振興会 4	本 部 5	本 部 6	7
初16:15~17:30	和田小	お休み	お休み	お休み	初中15:00~16:30	・都民大会
中17:30~19:00	18:30~21:00				上16:30~17:45	・東京チャンピオン
上19:00~21:00	20:00中締め				一般17:45~19:00	シップ
				東日本大学大会		
本 部 8	空手道振興会 9	学 校 開 放 10	空手道振興会 11	本 部 12	本 部 13	14
初16:15~17:30	和田小	和田小	お休み	初16:15~17:30	初中15:00~16:30	東京都小学生 大会
中17:30~19:00	18:30~21:00	18:50~21:00		中17:30~19:00	上16:30~17:45	
上19:00~21:00	20:00中締め	20:30中締め		上19:00~21:00	一般17:45~19:00	
本 部 15	空手道振興会 16	学 校 開 放 17	空手道振興会 18	本 部 19	本 部 20	21
初16:15~17:30	和田小	和田小	高円寺学園	初16:15~17:30	試合形式	所沢親善大会
中17:30~19:00	18:30~21:00	18:50~21:00	18:30~21:00	中17:30~19:00	17:30~19:00	
上19:00~21:00	20:00中締め	20:30中締め	20:00中締め	上19:00~21:00	杉空連交流稽古会 19:00~21:00	
本 部 22	空手道振興会 23	学 校 開 放 24	空手道振興会 25	本 部 26	本 部 27	28
初16:15~17:30	和田小	和田小	高円寺体育館	初16:15~17:30	初中15:00~16:30	東京都中学生 大会
中17:30~19:00	18:30~21:00	18:50~21:00	19:00~21:00	中17:30~19:00	上16:30~17:45	
上19:00~21:00	20:00中締め	20:30中締め	20:00中締め	上19:00~21:00	一般17:45~19:00	
本 部 29	空手道振興会 30	学 校 開 放 31				
お休み	お休み	お休み				

・今月から火曜日は杉並空手道振興会の稽古になります。それに伴い火曜日の個人稽古は当分の間お休みします。

ただし、火曜日の杉並空手道振興会の稽古中、空きスペースで自主練をすることが出来ます。

・11日（木）は施設の都合でお休みになります。25日（木）は場所・時間に変更になり、高円寺体育館（小体育室）19:00-21:00になります。