

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fly	土 Sat	日 Sun
<p>10月30日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 空きなし 午後：パーソナル稽古 (申込制) 空きなし</p> <p>①オンライン稽古 16:00-17:00 今井地区センター 中会議室 18:10--20:10 強化クラス -20:40</p>	<p>10月31日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>六会公民館 小体育室 17:10-19-20 居残り練習 -20:40</p>	<p>11月1日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>六浦スポーツ会館 体育室B 15:10-17-19</p>	<p>11月2日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>今井地区センター 多目的室 18:10--20:10 強化クラス -20:40</p>	<p>11月3日 文化の日 祝祭日</p> <p>金沢地区センター 大会議室 12:10-14:10</p> <p>剛柔会関東地区大会 前日準備</p>	<p>11月4日 剛柔会関東地区大会 相模原ギオンアリーナ</p>	<p>10月1日 神奈川マスターズ練習会 秋葉台体育館</p>
<p>10月2日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 空きなし 午後：パーソナル稽古 (申込制) 空きなし</p> <p>①オンライン稽古 16:00-17:00 今井地区センター 中会議室 18:10--20:10 強化クラス -20:40</p>	<p>10月3日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>六会公民館 小体育室 17:10-19-20 居残り練習 -20:40</p>	<p>10月4日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>六浦スポーツ会館 体育室B 15:10-17-19</p>	<p>10月5日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>今井地区センター 多目的室 18:10--20:10 強化クラス -20:40</p>	<p>10月6日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>金沢地区センター 大会議室 18:10-20 強化クラス -20:40</p>	<p>10月7日 午前 スポーツクラブ指導 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>中川地区センター 中会議室 15:10-17:30 強化クラス -20:30 運動能力向上トレ</p>	<p>10月8日 稽古なし</p> <p>試合前練習会・10月21日の振替 逸藤公民館 ホール 17:10~19:30 居残り練習 ~20:30</p>
<p>10月9日 スポーツの日 祝祭日</p> <p>午前：パーソナル稽古 (申込制) 空きなし 午後：パーソナル稽古 (申込制) 空きなし</p> <p>今井地区センター 中会議室 15:10--16:40</p> <p>①オンライン稽古 17:30-18:30</p>	<p>10月10日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>中川地区センター 中会議室 17:10-19-20 居残り練習なし</p>	<p>10月11日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>六浦スポーツ会館 体育室B 15:10-17-19</p>	<p>10月12日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>今井地区センター 多目的室 18:10--20:10 強化クラス -20:40</p>	<p>10月13日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>金沢地区センター 中会議室 18:10-20 強化クラス -20:40</p>	<p>10月14日 午前 スポーツクラブ指導 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>中川地区センター 中会議室 15:10-17:30 強化クラス -19:00</p>	<p>10月15日 藤沢市大会 秩父宮記念体育館</p> <p>北信越大会 蓮 福井代表で出場</p> <p>公認段級審査会 寒川体育館</p>
<p>10月16日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 空きなし 午後：パーソナル稽古 (申込制) 空きなし</p> <p>①オンライン稽古 16:00-17:00 今井地区センター 中会議室 18:10--20:10 強化クラス -20:40</p>	<p>10月17日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>六会公民館 ホール 17:10-19-20 居残り練習 -20:40</p>	<p>10月18日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>六浦スポーツ会館 体育室B 15:10-17-19</p>	<p>10月19日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>今井地区センター 多目的室 18:10--20:10 強化クラス -20:40</p>	<p>10月20日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>金沢地区センター 大会議室 18:10-20 強化クラス -20:40</p>	<p>10月21日 午前 スポーツクラブ指導 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>全国警察空手道選手権大会 審判参加 稽古なし</p>	<p>10月22日 稽古なし</p>
<p>10月23日 稽古なし 研修</p>	<p>10月24日 稽古なし 研修</p>	<p>10月25日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>六浦スポーツ会館 体育室B 15:10-17-19</p>	<p>10月26日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>今井地区センター 多目的室 18:10--20:10 強化クラス -20:40</p>	<p>10月27日 午前：パーソナル稽古 (申込制) 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>金沢地区センター 大会議室 18:10-20 強化クラス -20:40</p>	<p>10月28日 午前 スポーツクラブ指導 午後：パーソナル稽古 (申込制)</p> <p>中川地区センター 中会議室 18:10-20:10</p>	<p>10月29日 関東学生大樹別選手権 東京大学 館長：審判参加</p>