

# 2023年10月からの時間割

|       | 月                     | 火                      | 水                         | 木                    | 金                       | 土                        | 日                             |
|-------|-----------------------|------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 6:00  |                       | 5:40<br>早朝坐禅           |                           | 5:40<br>早朝坐禅         |                         |                          |                               |
| 7:00  |                       |                        |                           |                      |                         |                          |                               |
| 8:00  |                       | 合気道<br>朝稽古<br>(佐原師範)   |                           | 合気道<br>朝稽古           |                         |                          |                               |
| 9:00  |                       |                        |                           |                      |                         |                          | 日曜<br>禅の会                     |
| 10:00 |                       |                        |                           |                      |                         |                          |                               |
| 11:00 |                       |                        | 内功練成会<br>(佐原師範)           |                      |                         |                          | 合気道<br>一般科<br>(佐原師範)          |
| 12:00 |                       |                        | 健康のための<br>合気道教室<br>(佐原師範) |                      |                         |                          |                               |
| 13:00 |                       |                        |                           |                      |                         |                          |                               |
| 14:00 |                       |                        |                           |                      |                         |                          | 1・3・5週                        |
| 15:00 |                       |                        |                           |                      |                         | 内功練成会<br>(佐原師範)          | 2・4週                          |
| 16:00 |                       |                        |                           |                      |                         | 鹿島神流<br>(抜刀)             | 錬体法講座<br>合気道<br>研究科<br>(佐原師範) |
| 17:00 |                       |                        |                           |                      |                         | 合気道<br>入門・初級科<br>(佐原師範)  | 鹿島神流<br>(剣術)                  |
| 18:00 |                       | 小学生合気道<br>(山本指導員)      | 小学生合気道<br>(小松指導員)         |                      |                         | 合気道<br>一般科<br>(印貢指導員)    |                               |
| 19:00 |                       | 中学生合気道<br>(山本指導員)      | 中学生合気道<br>(小松指導員)         |                      |                         | 合気道<br>上級科<br>(印貢指導員)    |                               |
| 20:00 |                       | 合気道<br>入門科<br>(鈴木指導員※) | 合気道<br>入門・初級科<br>(有賀指導員)  | 女性合気道<br>(春日亀指導員)    |                         | 合気道<br>テーマ別コース<br>(佐原師範) |                               |
| 21:00 | 剣術<br>一般科<br>(印貢指導員)  | 合気道<br>一般科<br>(鈴木指導員※) | 合気道<br>一般科<br>(有賀指導員)     | 合気道<br>一般科<br>(佐原師範) | 合気道<br>一般基礎科<br>(渡辺指導員) |                          |                               |
| 22:00 | 合気道<br>一般科<br>(印貢指導員) | 鹿島神流<br>(剣術)           | 合気道<br>上級科<br>(有賀指導員)     | 合気道<br>上級科<br>(佐原師範) | 合気道<br>上級基礎科<br>(渡辺指導員) |                          |                               |

※火曜日19:00-21:00の稽古は第一週のみ佐原師範が担当します。