

# 2025年11月

2025.9.23

## 集中講座

| 月                                                                                            | 火                            | 水                             | 木                                                                       | 金                              | 土                                                         | 日                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                              |                              |                               |                                                                         |                                | ①                                                         | ②                                  |
|             |                              |                               |                                                                         |                                |                                                           | 樹林練功会<br>10:30-12:00<br>代々木公園      |
|                                                                                              |                              |                               |                                                                         |                                | 十二法、太極24式<br>12:40-2:40<br>代田多目的                          |                                    |
|                                                                                              |                              |                               |                                                                         |                                | 推手と関節技研修会<br>2:50-4:50<br>代田多目的                           |                                    |
| ③                                                                                            | 4                            | 5                             | 6                                                                       | 7                              | ⑧                                                         | ⑨                                  |
| 少人数指導①<br>9:00-12:00<br>代沢東地下<br>剣48式<br>12:40-2:40<br>代沢東地下<br>太極108式<br>2:50-4:50<br>代沢東地下 | 少人数指導②<br>9:00-12:00<br>代沢第1 |                               | 少人数指導⑤<br>9:00-12:00<br>代田第1                                            | 初級<br>11:00-1:00<br>幡ヶ谷武道場・西   | 剣D<br>10:30-12:00<br>代田多目的・内山                             |                                    |
|                                                                                              | 少人数指導③<br>12:30-5:00<br>代沢第1 | 少人数指導④<br>12:30-5:00<br>北沢南1F | 十二法の活歩、自由型<br>12:40-2:40<br>代田第1<br>太極拳、八卦掌、心意拳の実技<br>2:50-4:50<br>代田第1 |                                | 初級<br>1:00-3:00<br>代田多目的・橋本<br>活歩<br>3:10-4:40<br>代田多目的・森 | 研修②理論と実技<br>12:30-2:30<br>代沢東2F・徳田 |
| 10                                                                                           | 11                           | 12                            | 13                                                                      | 14                             | ⑮                                                         | ⑯                                  |
| 研修①理論と実技<br>10:20-12:20<br>新代田・大村                                                            |                              |                               | 中級Ⅱ 108式<br>11:00-1:00<br>幡ヶ谷第1, 2・徳田                                   | 初級<br>11:00-1:00<br>幡ヶ谷武道場・海老原 | 八卦掌/心意拳<br>10:30-12:00<br>代沢東2F・井上                        |                                    |
| 剣A<br>12:50-2:20<br>新代田・西                                                                    |                              | 中級Ⅰ<br>12:30-2:30<br>新代田・井上   |                                                                         |                                | 初級<br>1:00-3:00<br>代沢東2F・内山                               |                                    |
|                                                                                              |                              |                               |                                                                         |                                | 研修⑥108式<br>3:10-4:55<br>代沢東2F・森                           |                                    |
| 17                                                                                           | 18                           | 19                            | 20                                                                      | 21                             | ⑳                                                         | ㉑                                  |
|                                                                                              |                              |                               | 中級Ⅱ 108式<br>11:00-1:00<br>幡ヶ谷第1, 2・森                                    | 初級<br>11:00-1:00<br>幡ヶ谷武道場・海老原 | 研修⑤<br>10:00-11:45<br>代沢東2F・橋本                            |                                    |
| 研修③108式<br>12:35-2:20<br>代沢東2F・井上                                                            |                              | 中級Ⅰ<br>12:30-2:30<br>新代田・井上   |                                                                         |                                | 初級<br>12:30-2:30<br>代沢東2F・内山                              |                                    |
|                                                                                              |                              |                               |                                                                         |                                |                                                           |                                    |
| ㉔                                                                                            | 25                           | 26                            | 27                                                                      | 28                             | ㉙                                                         | ㉚                                  |
|                                                                                              |                              |                               | 中級Ⅱ 108式<br>11:00-1:00<br>幡ヶ谷第1, 2・森                                    | 初級<br>11:00-1:00<br>幡ヶ谷武道場・海老原 |                                                           |                                    |
|                                                                                              |                              | 中級Ⅰ<br>12:30-2:30<br>新代田・井上   |                                                                         |                                | 初級<br>12:30-2:30<br>代沢第1・橋本                               |                                    |
|                                                                                              |                              |                               |                                                                         |                                |                                                           |                                    |

幡ヶ谷第1, 2: 渋谷区・スポーツセンター 第1, 2会議室、 幡ヶ谷武道場: 渋谷区・スポーツセンター 第1武道場、  
 新代田: 世田谷区・新代田まちづくりセンター(新代田区民集会所)体育室、 代田多目的: 世田谷区・代田区民センター 多目的室、  
 代沢東2F: 世田谷区・代沢東地区会館 2F大会議室(無人施設)、 代沢東地下: 世田谷区・代沢地区会館 地下大会議室(無人施設)、  
 代沢第1: 代沢地区会館 第1会議室、 北沢南1F: 北沢南区民集会所 1F会議室、 代田第1: 世田谷区・代田区民センター 第1会議室

## ＜会場情報＞

渋谷区 スポーツセンター：京王新線「幡ヶ谷駅」徒歩6分、小田急線「代々木上原駅」徒歩15分  
 西原1-40-18 Tel: 3468-9051  
 世田谷区 新代田まちづくりセンター(新代田区民集会所)：京王井の頭線「新代田駅」徒歩5分  
 羽根木1-6-14 Tel: 3322-7474  
 代田区民センター：京王井の頭線「新代田駅」徒歩1分  
 代田6-34-13 Tel: 5376-0671  
 代沢東地区会館(無人施設)：京王井の頭線「池ノ上駅」徒歩10分  
 代沢1-31-8 Tel: 5478-8045(北沢総合支所)  
 代沢地区会館：小田急線、京王井の頭線「下北沢駅」徒歩10分  
 代沢5-8-19 Tel: 3413-4448  
 北沢南区民集会所(無人施設)：京王井の頭、小田急線「下北沢駅」徒歩10分  
 北沢3-25-8 Tel: 5478-8045(北沢総合支所)