

11月

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

9 菊野克紀  
セイサンセミナー  
10:30~14:30/¥10,000  
敬天愛人手合わせ稽古会  
15:30~17:00/¥1,000

10 小3-中3稽古20回以  
少年強化  
18:00~19:30  
早めに入館し  
各自でしっかり  
準備運動する  
中1以上大人  
一般柔  
19:45~21:15

11 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

12

13 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

14

15 少年一般MIX  
女子  
自主練  
稽古後  
12:20  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
美原教室MIX  
15:00~16:30  
自主練  
稽古後  
17:15

16

17 小3-中3稽古20回以  
少年強化  
18:00~19:30  
早めに入館し  
各自でしっかり  
準備運動する  
中1以上大人  
一般柔  
19:45~21:15

18 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

19

20 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

21

22 少年一般MIX  
女子  
自主練  
稽古後  
12:20  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
美原教室MIX  
15:00~16:30  
自主練  
稽古後  
17:15

23

24 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

25 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

26

27 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

28

29 第5休館  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
フリトレは  
開放して  
います

30

RF東京国際大会  
9:00集合  
正式名称は、東京国際2025  
RF武道空手道選手権大会

柔空手合わせ会は楽しい交流会です!小2白帯から皆さん参加を!

関西大会に来賓としてきてくださいました、先生方が運営される、誠輪館(堺)・健成塾(神戸)が、なれないルールに初めて参加されます。色々なルールでライトスパーを行い、最後はゲームで交流します。  
1/18の大会に参加される予定で、それまでに交流を深める目的です。皆さん是非参加お願いします。

2週連続の土曜日が使えません

12月

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1 強化・柔移動しました

2 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

3

4 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

5

6 少年一般MIX  
女子  
自主練  
稽古後  
12:20  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
美原教室休館

7 柔空手合わせ会  
15:30開会18:00閉会/参加費¥1,000  
関西2回位以上参加予定  
in柔空会本部道場

8 以前の  
予定表と  
変更有

9 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

10

11 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

12

13 少年一般MIX  
女子  
自主練  
稽古後  
12:20  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
美原教室MIX  
15:00~16:30  
自主練  
稽古後  
17:15

14

15 小3-中3稽古20回以  
少年強化  
18:00~19:30  
早めに入館し  
各自でしっかり  
準備運動する  
中1以上大人  
一般柔  
19:45~21:15

16 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

17

18 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

19

20 少年一般MIX  
女子  
自主練  
稽古後  
12:20  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
美原教室MIX  
15:00~16:30  
自主練  
稽古後  
17:15

21

22 小3-中3稽古20回以  
少年強化  
18:00~19:30  
早めに入館し  
各自でしっかり  
準備運動する  
中1以上大人  
一般柔  
19:45~21:15

23 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

24

25 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般大掃除  
一般自主練  
稽古後  
22:15

26

27 年末休館  
フリトレも中止  
m...m

28

29 年末休館

30 年末休館

31

美原の土場曜日が使えない場合

道場生のご家族含めて中学生以下のキッズには1/6・8・10にお年玉(お菓子詰め合わせ)プレゼント

この日は、お年玉の紅白争奪戦は行わず、通常通りの強化クラスなので、他の日に来れない人は先生に申告して下さい。稽古後にお年玉渡します。

1月

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

4

5 小3-中3稽古20回以  
少年強化  
18:00~19:30  
早めに入館し  
各自でしっかり  
準備運動する  
中1以上大人  
一般柔  
19:45~21:15

6 お年玉  
少年  
一般  
18:00~19:15  
(お年玉争奪紅白戦)  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

7

8 お年玉  
少年  
一般  
18:00~19:15  
(お年玉争奪紅白戦)  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

9

10 少年一般MIX  
女子  
自主練  
稽古後  
12:20  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
お年玉  
紅玉争奪戦

11

12 以前の  
年間予定  
と変更  
19月に予定していた  
強化クラス26日に変更

13 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

14

15 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

16

17 少年一般MIX  
女子  
自主練  
稽古後  
12:20  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
お年玉  
紅玉争奪戦

18

19 00大会(仮称)  
兼昇級審査組手  
???:集合  
関西6団体以上参加予定  
in○体育館

20 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

21

22 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

23

24 少年一般MIX  
女子  
自主練  
稽古後  
12:20  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
お年玉  
紅玉争奪戦

25

26 小3-中3稽古20回以  
少年強化  
18:00~19:30  
早めに入館し  
各自でしっかり  
準備運動する  
中1以上大人  
一般柔  
19:45~21:15

27 少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

28

29 第5休館  
少年  
一般  
18:00~19:15  
19:45~21:15  
一般自主練  
稽古後  
22:15

30

31 お年玉  
紅玉争奪戦  
16:00~  
22:00  
フリトレ  
お年玉  
紅玉争奪戦

ですが  
稽古有

体育館を抑える都合で、まだ仮の日程で、2月になるかもしれません。後日発表。

12/7(日)15:30～18:00

ゆるふわ～

# 柔空手合わせ会

対象

小2～シニア男女  
アマチュア選手  
指導者・無所属OK

(参加費 ¥1,000  
WEB申込定員40名)

※団体代表の方は参加も見学も無料



空手道、柔道、合気道、跆拳道、柔術、少林寺拳法、日本拳法、  
ムエタイ、ボクシング、キックボクシング…  
その他武器を使わないものならなんでもOK  
道場やジム所属、無所属問いません。

ルールは下記3種類で**道着とシールド面**(いつもの装備)を  
着用しあるいの合意のもと、**ゆるふわで技を試し合い**。  
希望者のみ最後に試合形式スパーも可能です。

本気は禁止  
怪我をさせない  
互いに認め合う

顔面パンチ、肘打ちも使用可。  
柔道で禁止の投げ技や立ち  
関節も可能だが体を浴びせる  
巻き込み投げ原則禁止。  
※ラスト10分は金的・頭突き・目突きを  
一時的に解禁したルールにも挑戦。

**打撃技+投げ技**

柔道で禁止の投げ技や立ち  
関節も可能だが体を浴びせる  
巻き込み投げ原則禁止。  
指・手首関節技・寝技打撃  
なども軽めにすべてOK。

**投げ技+寝技**

左記の打撃技・投げ技・寝  
技すべてが使用可能。  
左記すべての禁止技が禁止。  
お互に合意のもと、ルール  
制限の設定OK(追加はNG)

**総合(打+投+寝)**

12/7(日) タイムスケジュール

## 柔空手合わせ会

14:50 開門・受付開始

ルール説明動画



準備運動を各自でしっかりと行う

参加費・レンタルの相談を済ませておく

道場内で昼食(飲食)OK

15:20 受付〆切

15:30 開会挨拶・趣旨とルール説明

15:45 打撃技+投げ技のライトスパーリング

16:00 ※金的・頭突き・目突きも入れて交流

16:10 休憩

16:15 投げ技+寝技のライトスパーリング

16:30 休憩

怪我をしない  
怪我させない

各自休憩を  
自由に取る

16:35 総合のライトスパーリング

16:55 全体休憩

17:00 希望者で集まって試合形式スパー組み合わせ

17:10 試合形式スパーリング

17:45 グループに分かれて交流ゲーム(感想)

18:00 解散

参加申込はこちら→

