

★ ★ ★ ★ ★ 2017年スケジュール ★ ★ ★ ★ ★

本年のテーマ

拇指丘と踵を使う

3	木	金	土	日	練修内容
		3			10動
		10			11動
		17			鉄棒
		24		26	微動
◎ 26日(日)→東京講習会					

4	木	金	土	日	練修内容
		7			まとめ
		14			呼吸
		21			1動
		28			2動

5	木	金	土	日	練修内容
		5			
		12			3動
		19			4動
		26		28	5動
◎ 28日(日)→東京講習会					

6	木	金	土	日	練修内容
		2			6動
		9			7動
		16			8動
		23			9動

7	木	金	土	日	練修内容
		7			10動
		14			11動
		21		23	鉄棒
		28			微動
◎ 23日(日)→東京講習会(場所未定)					

8	木	金	土	日	練修内容
		4			まとめ
		11			
		18			呼吸
		25	26	27	1動
◎26~27日(日)→墓参合宿					

9	木	金	土	日	練修内容
		1			2動
		8			3動
		15			4動
		22		24	5動
◎ 24日(日)→東京講習会					

10	木	金	土	日	練修内容
		6			6動
		13			7動
		20			8動
		27			9動

11	木	金	土	日	練修内容
		3			
		10			10動
		17			11動
		24		26	鉄棒
◎ 26日(日)→東京講習会					

12	木	金	土	日	練修内容
		1			微動
		8			まとめ
		15			呼吸
		22			1動(納会)

【2018年】

1	木	金	土	日	練修内容
		5			
		12			2動
		19			3動
		26	27		4動
◎ 27日(土)→特別練修会・新年会					

2	木	金	土	日	練修内容
		2			5動
		9			6動
		16			7動
		23			8動

- ‘まとめ’のⅡ部は、意見交換会です。
- 検定試験は、随時受付。ただし、上級検定は事前予約とします。
- 肥田先生の墓参修養合宿8月26~27日(日) 予定(詳細は会報及びHPにて)。
- 地方講習会(名古屋)年3回実施予定(詳細は会報及びHPにて)。
- 東京講習会 一般及び会員を対象にした講習会。隔月第4日曜日実施(3、5、7、9、11月)。

道場練修内容

**金曜日** 中心道基礎力養成コース 「安静・呼吸法」「食養」「強健術」の総合練修。  
<19:00~21:00>

——● 大塚道場は、18:45から開場いたします ●——

★【チェックリスト】及び【呼吸法の詳細】は必ず持参してください★

※尚、予定表は都合により変更もあります。変更があった場合は、会報にてご連絡します。

会長：富田高久 TEL & FAX.042-207-6661

<<http://www.hidashiki.com/>>