

支部のホームページ <http://seibukaionodera.com/> です。

※空手着の下はスポーツ用のTシャツ長袖可のみ着用可能です。

(柄物や普段着はマナー違反です。袖で手が隠れるもの✕)

※練習中、生徒には声をかけないでください。(指導の妨げになります)

練習前、練習後に指示してください。

※道場内は小さなお子様のお菓子や飴など飲食も御遠慮ください。

※道着、プロテクターは毎回洗濯し、清潔に保ってください。

※空手について困っている事や、わからないことは、お気軽に相談してください。seibukaihi@gmail.com(小野寺)

※試合用紙を配布していない場合、参加したい大会があれば申し出てください。

★今月の目標

※技の強弱を覚える

※組手にストーリーを作る

※挨拶を大きな声でする



↑ 連絡網登録

2月	曜日	行事予定
1日	金	
2日	土	
3日	日	成心會 真空手大会
4日	月	
5日	火	
6日	水	
7日	木	
8日	金	
9日	土	
10日	日	WKO全日本大会
11日	月	正援塾新人戦
12日	火	
13日	水	
14日	木	
15日	金	
16日	土	
17日	日	POINT&K.O関西練習会 松原
18日	月	
19日	火	
20日	水	
21日	木	
22日	金	チャンピオンカップ決勝大会準備のため桜台休み
23日	土	チャンピオンカップ決勝大会 全館休館
24日	日	
25日	月	合同稽古 桜台休み
26日	火	
27日	水	
28日	木	