

## お知らせ

※縄跳び 各自持参してください。

マスク、縄跳び等忘れ物に注意してください。

※急げば間に合う遅刻をなくしましょう。

(時間をまもるのは目標設定の練習です)

## ★今月の目標

※打撃のコントロールをつける

※相手の構えを崩す攻撃

※道場訓を覚える

聖武会館小野寺道場  
@sgy555e



↑ 連絡網登録

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

※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)

## 大会結果

8月15日 リアルチャンピオンシップ全日本大会

第4位 菊地玄 水野透麻

8月22日 全極真近畿大会 第3位 小野政哉

8月29日 JKJ0 関西選抜大会 優勝 小野政哉

9月	曜日	
1日	水	
2日	木	
3日	金	
4日	土	
5日	日	
6日	月	
7日	火	
8日	水	
9日	木	
10日	金	
11日	土	
12日	日	
13日	月	
14日	火	
15日	水	
16日	木	
17日	金	
18日	土	
19日	日	
20日	月	
21日	火	
22日	水	
23日	木	
24日	金	
25日	土	
26日	日	
27日	月	
28日	火	
29日	水	
30日	木	10/31 近畿空手道選手権大会 締切