

# BATTLE&LIFE VOL.131 2020 11/1

お知らせ

※昇級審査について

今回より審査課題としまして準備体操 ラダー 基本稽古 組手とし  
点数制にいたします。

※空手着のしたに長袖Tシャツの着用は自由ですが、袖口のとまる  
スポーツ用に限ります。襟付き、ニット、ファスナー付きは禁止です。

※ご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせください。

※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。

★今月の目標

※道場訓を覚える

※ラダートレーニングを覚える

※空手に好奇心を持って練習する



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)

↑ 連絡網登録

11月	曜日	行事予定
1日	日	
2日	月	
3日	火	休館日
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	
10日	火	
11日	水	
12日	木	
13日	金	
14日	土	昇級審査 少年部18:00~ 一般部19:30~
15日	日	
16日	月	
17日	火	
18日	水	
19日	木	
20日	金	
21日	土	
22日	日	
23日	月	
24日	火	
25日	水	
26日	木	
27日	金	
28日	土	
29日	日	
30日	月	