

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

※接近戦の攻防

※相手を想定して練習する

※目標を決めて試合にのぞむ

聖武会館小野寺道場
@sgyd565e



↑ 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

10月31日 近畿空手道選手権大会

小学3年生 中級 第3位 水野翔麻 山中蒼介

11月	曜日	行事予定
1日	月	
2日	火	
3日	水	
4日	木	
5日	金	
6日	土	
7日	日	
8日	月	
9日	火	
10日	水	
11日	木	12/12西宮 甲子園杯 締切 初級～上級 幼年～高校生
12日	金	
13日	土	
14日	日	
15日	月	
16日	火	
17日	水	
18日	木	
19日	金	
20日	土	昇級 昇段審査
21日	日	
22日	月	
23日	火	J K J O全日本ジュニア大会
24日	水	
25日	木	
26日	金	
27日	土	
28日	日	
29日	月	
30日	火	