

お知らせ

※縄跳び 各自持参してください。

※マスクの着用をお願いします。

※飲み物を忘れた場合は練習に参加できません
のでご注意ください。

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

※体操から集中する

※苦手な技に積極的に挑戦する

※試合に出場できるように準備する

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)

聖武会館小野寺道場
@sgy8565e



↑連絡網登録

9月	曜日	行事
1日	木	
2日	金	
3日	土	
4日	日	
5日	月	
6日	火	聖武会館大会(10月8日)参加申し込み締切
7日	水	
8日	木	
9日	金	
10日	土	
11日	日	
12日	月	
13日	火	
14日	水	
15日	木	
16日	金	
17日	土	
18日	日	
19日	月	
20日	火	
21日	水	
22日	木	
23日	金	
24日	土	
25日	日	
26日	月	
27日	火	
28日	水	
29日	木	
30日	金	