

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。

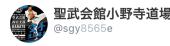
(時間をまもるのは目標設定の練習です)

★今月の目標

※道場訓を覚える

※準備をして練習する

※正確な動きをする



↑ 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

6月13日 極真サムライ杯 優勝 水野透麻

6月20日 リアルチャンピオン近畿大会 第3位 小野政哉

6月26日 JKO 四国選抜 準優勝 菊地玄

7月	曜日	行事
1日	木	
2日	金	
3日	土	
4日	日	不動心杯空手道選手権大会 西宮塩瀬体育館
5日	月	
6日	火	
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	
31日	土	