

交 流 稽 古 100 スパ

県内外の各道場生との交流を深めて、【心・技・体】の向上、【挑戦心】を養いたいと思います。

- 講 師 ■ 前田勝汰選手(第2回国際JFKO大会 軽重量級 優勝)
岡田侑己選手(第2回国際JFKO大会 重量級 優勝)
- 日 時 ■ 2025年11月2日(日) 12:00 開始 15:10 終了予定
- 会 場 ■ 和歌山ビッグウェーブ 武道場 TEL 073-433-0035
〒640-8319 和歌山県和歌山市手平2丁目1-1
※駐車場料金 50分間 100円 北駐車場 73台 中央駐車場 471台
- 参加費 ■ 4,400円
- 持ち物 ■ 道着・ヘッドガード・サポーター類一式・着替え・水筒・バナナやカロリーメイトなど
- 申込〆切 ■ 10月25日(土)

※途中での入退場は可能です。

<スケジュール>

- | | | |
|----|-------------|--|
| 一部 | 12:00~12:30 | ※1ラウンド1分、インターバル30秒として20セットを一部とする五部制。 |
| 二部 | 12:40~13:10 | ※部間の休憩は10分です。この間に水分補給やバナナ・カロリーメイト等の栄養補給を |
| 三部 | 13:20~13:50 | 適宜行って下さい。 |
| 四部 | 14:00~14:30 | |
| 五部 | 14:40~15:10 | |

----- 切り取り -----

2025年11月2日(日) 交流稽古100スパ申込書

道場名 _____ 氏名 _____

携帯番号 _____ 年齢 _____ 才 (幼年 / 小学 / 中学 / 高校 / 一般)

受領

印

月

日