

交流稽古100 Spa-! スペシャル

県内外の各道場生との交流を深めて「精神力・技術・体力」の向上と「挑戦心」を養いたいと思います。

今回は、KCC初代チャンピオンで、第56回オプット-ナット全日本空手道選手権大会第三位の岡田侑己選手と第四位の前田将汰選手をインストラクターとして、10分間の休憩時に技や稽古方法などの指導もあります。

各自、稽古・組手に取り入れ、全日本・世界大会を視野に 是非、ご参加ください。

■日 時■ 2024年11月3日(日) 開始11:00 終了14:10 予定

■会 場■ 市民体育館 073-453-2007

■参加費■ 4,400円(含 保険料・お弁当)

※ 参加費は、保険、お弁当発注の関係で、申し込み後のキャンセルはお受けできません

■振込先■ 紀陽銀行 和歌山市役所支店(普)288094 大会実行委員会

※ 参加費は、後日各支部でまとめて振り込み又は現金書留でお願い致します。

和歌山支部の参加者は、各道場の支部長、指導員までお願い致します。

■持ち物■ 道着、ヘッドガード、サポーター一式、着替え、水筒、バナナ、カリ-メト等

■申込締切■ 10月26日(土)

■スケジュール■

第一部 11:00～11:30

第二部 11:40～12:10

第三部 12:20～12:50

第四部 13:00～13:30

第五部 13:40～14:10

●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5部制です。

●部間の休憩は10分です。この間に持ってきた水分・バナナ・カリ-メト等の補給を適宜行って下さい。

※ 途中、入退場可能です。



NPO法人全世界空手道連盟

新極真会 和歌山支部

申し込みフォーム パスワード

wakayama

*他の人とパスワードを共有しないでください。

*フォームへの入力、募集要項・注意事項を読んだと判断します。

*二重入力は、指示があるまで行わないでください。

*一度パスワードを入力した場合、次回以降パスワード入力を求められない場合があります。

*パスワード認証が、どうしてもうまくいかない場合には下記メールアドレスにご連絡ください。

*返信メールが届かない場合は、下記メールアドレスまでご連絡ください。

Mail : wakayama@shinkyokushinkai.jp