

千葉県本部強化稽古

平成29年12月3日（日）船橋アリーナ

時間	内容
13:00	集合・整列
13:05	準備体操
13:10	稽古開始 その場基本・移動基本
13:50	小休止
14:00	形稽古
14:45	小休止
14:55	組手稽古
16:20	整列・礼・掃除

【注意事項】

- ※ 指導員は当日の参加者の状況を考慮して割り振ります。
- ※ 選手は拳サポーター、マウスピース、胴当てを忘れずに持参して下さい。
- ※ 指導していただける先生方のご協力をお願いします。
また、念のため笛を持参して下さい。
- ※ 審判して頂ける先生の参加をお願い致します。
- ※ 飲物は、各自持参してください。