

# 千葉県本部強化稽古

平成30年9月8日（土）千葉県武道館

時間	内容
11:30	集合
12:00	準備体操
12:10	稽古開始 その場基本・移動基本
13:00	小休止
13:10	組手稽古 応用編他
	組手稽古 試合形式
	その他 形等
14:45	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。