

千葉県本部強化稽古

平成29年9月3日（日）千葉県武道館

時間	内容
11:45	集合・整列
12:00	準備体操
12:10	稽古開始 その場基本・移動基本
12:40	休憩
12:50	試合形式による稽古
	組手中心の稽古になります。
	待ち時間の生徒は、組手等の応用編を稽古します。
14:20	整列・礼
14:30	終了

【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。（なるべくコートを増やしたい為）