

千葉県本部強化稽古

平成29年7月17日（月）船橋アリーナ内サブアリーナ

時間	内容
13:00	集合・整列
13:05	準備体操
13:20	稽古開始 その場基本・移動基本
13:50	休憩
14:00	形 平安初段～鉄騎初段 体の使い方
14:50	休憩
15:00	組手 約束組手・自由組手の応用
16:20	体操・整列
16:30	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。