

# 千葉県本部強化稽古

平成30年6月24日（日）船橋アリーナ多目的室 事務棟1階

時間	内容
12:30	集合・整列
12:50	準備体操
13:00	稽古開始 その場基本・移動基本
14:00	小休止
14:10	組手稽古 応用編他
	組手稽古 試合形式
16:30	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。

# 千葉県本部強化稽古

平成30年6月30日（土）佐倉市民体育館

時間	内容
12:00	集合・整列
12:20	準備体操
12:30	稽古開始 その場基本・移動基本
	組手稽古 応用編他
	組手稽古 試合形式
14:30	整列・礼・掃除

15:00より支部長会となります

## 【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。

# 千葉県本部強化稽古

平成30年7月16日（月）船橋サブアリーナ

時間	内容
12:30	集合
13:00	整列・準備体操
13:15	稽古開始 その場基本・移動基本
14:00	小休止
14:10	組手稽古 応用編他
	組手稽古 試合形式
16:30	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。