

千葉県本部 強化稽古

3月10日（日） 袖ヶ浦市臨海スポーツセンター

時間	内容
12:30	整列・礼
12:35～12:45	準備体操
12:45～13:45	基本稽古・形稽古
13:45～13:50	小休止
13:50～15:00	組手稽古
15:00～15:05	整列・礼・掃除

【注意事項】

- ・指導・審判をしていただける先生方にご協力お願いいたします。
また、念のため笛を持参してください。
- ・指導員は当日の参加者の状況を考慮して割り振ります。
- ・参加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ください。
- ・飲み物は各自持参してください。