

健康空手スクール 講座のご案内

毎週 土曜日 18:00~19:30

講座の内容

柔軟体操、基本稽古、移動稽古、型稽古、ミット練習、スパーリング、組手などの練習をしていきます。
健やかな体と心の育成を目的としています。
年齢、性別を問わず体力に合った練習方法で、有酸素運動、無酸素運動の両方の要素があり、エクササイズ、ストレス発散ができます。
技量を試したい方には各種大会に出場する機械を提供することも出来ます。



開講日

1	10月2日	9	11月27日	17	1月29日
2	10月9日	10	12月4日	18	2月5日
3	10月16日	11	12月11日	19	2月12日
4	10月23日	12	12月18日	20	2月19日
5	10月30日	13	12月25日	21	2月26日
6	11月6日	14	1月8日	22	3月5日
7	11月13日	15	1月15日	23	3月12日
8	11月20日	16	1月22日	24	3月19日

講座に必要なもの

- ・空手道着
 - ・サポーター類 ※初回は金具の付いていない運動のしやすい服装でも可能です。
- 購入希望の方は講師にて斡旋
- ・道着(6,300円~8,400円)
 - ・サポーター類(拳サポーター、すねサポーター、金的カップ)約5,000円



講師 西田 憲治 先生

岡山県極真空手 西田道場

受講料

24回
31,200円