

子供と一緒に始めた方

ブランクのある方

大人になって空手を始めた方

年齢、段、級、男女、不問

空手

神奈川マスターズ部会主催

# おとなの空手教室

今更聞きにくいけど結構わからないことあるんだよね～。

うまくなり  
たい！

つい子供の練習メインになるけど自分のために練習したいなあ。

怪我や故障なく、思うように体を動かせたらな。



道場で一緒に練習する大人が少ない！

## 形講習会 四代流派

松濤館流 平安5段、ジオン  
和道流 平安5段、セーシャン  
剛柔流 撃碎第一、セーパイ  
糸東流 平安5段、バッサイ大

※希望により当日変更あります。

生涯スポーツとして楽しむ為の第1弾！

体幹トレーニング  
クールダウン  
ストレッチ講習

で怪我をしにくく、運動パフォーマンスの良い体作りを行います。

## 組手講習会

テーマ

「突き技をきめよう！」  
【構え、フットワーク、間合い】

マスターズ現役選手のサポートで、技を決めてスカッとしましょう！！

日時：2020年 2月23日(日)

12:30～17:00(受付開始12:00)

場所：神奈川県立武道館 小道場

受講料：3000円(見学自由)

持ち物：拳サポーター、その他の防具をお持ちの方はご持参ください。



寒さ対策として、道衣の下にシャツやアンダーウェアを着用してください。

申し込み：メール、郵送可。当日申し込み可。 締切：2020年2月9日(日)必着

※詳細は神奈川県空手道連盟ホームページをご確認ください。 <http://www.kanagawakarate.com/>

※お問い合わせ・お申し込み

郵送先 〒248-0034

メール karatemasters.kanagawa@gmail.com

神奈川県鎌倉市津西1-29-5-1

中村 秀司