

土日祝日プラスワンOPEN練習会のお知らせ



平日の練習に参加できないという方も、休みの日もさらに練習したいという方も
お待ちしております！土日祝日オープン練習会のお知らせです。

日時：3月4日(日) 10:00~13:00 (集合 9:30)

参加費：¥200 / 人 (保険代等)

場所：住友電気工業(株)大船体育館 (横浜市栄区田谷町1)

最寄駅：JR大船駅からバス10分 または 戸塚駅からバスで15分 住友電工前下車

大船西口ターミナル4番乗り場 (乗車10分) → 戸塚バスセンター行き

8:44、9:01

戸塚バスセンター5番乗り場 (乗車15分) → 大船西口行き

8:31、8:48

駐車場の準備がありませんので、公共の交通機関をご利用ください

内容：

- ・形練習会 (希望者には演武発表タイムあり)
- ・組手練習会 (組手基本から試合形式まであり。ポイント取りの練習等。)
- ・『低学年向けアジリティを中心とした身体能力向上プログラム』やります！
主に身体が出来上がる前の年齢の小さいにお子さん向けの、
運動能力開発プログラムです!!

※ オープン練習会になります！男性・男子・他市・他県からの参加もOKです(^o^)/

★持ち物

道着、防具、飲み物、着替えなど

近くにコンビニ等ありませんので、飲み物等必要に応じて大目に準備してください

★お申し込みの前に必ず道場の先生にご許可をお取りください

★申込：✉ hamaku.jyoshibu@gmail.com まで

お名前・お電話番号と性別、差し支えなければメールアドレス・所属道場名

お子さんの場合は学年をご連絡ください

当日の緊急連絡先 090-9858-5855 須山利恵

090-6156-1995 尾形菜々

今はまだ予定がわからない・・・という方も **当日参加も大歓迎です！！**
たくさんの皆さまのご参加をお待ちしております！

私達に場所をお貸しくださる道場を募集しています。
今回は如水会湘南正拳さんがお貸し下さいました。ありがとうございました。

横浜市女史部

