

2025年1月吉日

加盟団体 事務局長 殿

神奈川県空手道連盟
理事長 秋山 聡
技術委員会 女性部会
部会長 木村 久乃
(公印省略)

2025年度 第3回女性セミナー

体幹・筋力アップ講習会の開催について (案内)

テーマ「脱力を持って軸を制す」

今一番予約の取れないトレーナー 持田 教利 先生

大寒の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
女性部会企画による、今年度第3回目のセミナー開催のお知らせです。

今回はボディービル大会・東日本クラシックフィジーク優勝者の持田教利先生をお迎えして、体幹・筋力アップ特別講習会を企画致しました。

テーマは「脱力を持って軸を制す」です。形→力強さ、ブレをなくす・組手→初動の速さ、反応の向上に繋がります。どちらも肩や腕から動かしてしまい、動作が軽くなったり、遅くなってしまう人必見！

セミナー受講希望者は下記要綱にて開催いたしますので、奮ってのご参加をお待ちしています！

記

[日時] 2025年3月8日(土) 13:00～17:00

[会場] 神奈川県立武道館小道場 (横浜市港北区岸根町 725)

市営地下鉄「岸根公園駅」2番出口より徒歩約3分

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください

[受講対象者] 神奈川県空手道連盟会員 (男子会員も受講可)・小学生～一般
(受付にて県連会員証をご提示ください)

※こども審判手帳・審判手帳をお持ちの方は押印しますのでご持参ください

[受講料]	小・中・高校生	2,000 円
	一般	2,500 円
	見学	1,000 円

[セミナー内容]

13:15	受付
13:30	受付終了
13:30	開講式・写真撮影
13:45	準備体操
14:00	【 持田 教利 先生 】 ～テーマ・脱力を持って軸を制す～ <ul style="list-style-type: none">・東日本、関東ボディビル 75 kg以下優勝・東日本クラシックフィジーク優勝・東日本、関東フィジーク 172 以下優勝・スポルテックマスキュラーフィジーク優勝
16:20	閉講式
16:50	撤収

[持参品] 動きやすい服装・フェイスタオル・水分・筆記用具・持参の事。

[注意点] 当日は講習会記録写真撮影（県連 HP 等掲載予定）を行いますので、写真等の情報公開に問題がある場合は、セミナー事務局（小屋敷）までご連絡下さい。

[申込先] 参加費は当日受付にて。申込書は下記アドレスまでデータで送信をお願い致します。
※件名に、「講習会申込」と記載をお願い致します。

E-mail koyashiki-sumiyo@kvf.biglobe.ne.jp

[事前申込締切]

2025年3月2日(日)

※事前申込のみとし、当日の参加は原則無し、と致します。

※申込受領確認の返信メールを送ります。3日以内に返信がない場合は、上記アドレスまでご連絡下さい。

[問い合わせ先] 〒247-0011 横浜市栄区元大橋 2-3-6-103 小屋敷律子 090-3900-3505

女性部会 第3回オープンセミナー

2025年3月8日(土)

13:00~17:00

神奈川県立武道館小道場

神奈川県空手道連盟会員であれば
男女ともに受講可能です。
皆さまお誘いの上、奮ってのご参加
をお待ちしています!

東日本、関東ボディビル 75 kg以下優勝
東日本クラシックフィジーク優勝
東日本、関東フィジーク 172 以下優勝
スポルテックマスキュラーフィジーク優勝

今一番予約の取れないトレーナー

持田教利先生

14:00~16:15

テーマ「脱力を持って軸を制す」

服装：動きやすい服装

持ち物：フェイスタオル、飲み物、筆記用具

形→力強さ、ブレをなくす 組手→初動の速さ、反応力の向上

どちらも肩や腕から動かしてしまい、動作が軽くなってしまふ・遅くなってしまふ人必見!!



受講対象者

・神奈川県空手道連盟会員(小学生~一般)

※男子会員も受講可能です

※受付にて県連会員証をご提示下さい。

※こども審判手帳・審判手帳をお持ちの方は押印します

受講料

小・中・高校生 2,000円

一般 2,500円

見学 1,000円

※当日受付にてお支払い下さい。

お問い合わせ・お申込み メールアドレス koyashiki-sumiyo@kvf.biglobe.ne.jp

締切 2025年3月2日(日)

※事前申込のみとし、当日の参加は原則無しと致します。詳細は神奈川県空手道連盟ホームページをご確認下さい。