

みんなの空手

 明るく・楽しく・気らくに参加     

まずは体験！！

高校生以下無料

ご家族大歓迎

1. 期日 令和5年7月24日(月)、25日(火)、26日(水)、27日(木)、28日(金)
2. 時間 午後5時～午後7時
3. 場所 都立東村山西高校(体育館他)
4. 対象 小学1年生から一般大人・高齢者含まで、未経験者・ご家族様大歓迎
5. 受講料 高校生以下無料、一般は1,000円(受講者決定後、納付書を郵送しますのでお振込みください)
6. 持ち物・服装・・・服装は運動ができる服装、持ち物は特に不要。飲み物の持ち込みは自由
7. 申込 電子申請・・・<https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/kaihou/kouza.html>
往復葉書・・・参加者の氏名、年齢、性別、電話番号、返信先をご記入の上、下記担当宛送付してください。
〒189-0024 東村山市富士見町五丁目4番41 都立東村山西高等学校 高田雄二
申込期間・・・令和5年6月9日(金)～7月7日(金)
8. 内容 「空手の基礎を学び、空手の魅力を知る」をテーマに突き、受け、蹴りの基本と移動(運足)を学びます。約束組手を交えながら基本動作の意味を知ります。その後、全空連が制定している基本形1及び2を学びます。さらに、経験者は剛柔流の基本形(ゲキサイ第1、ゲキサイ第2)や指定形(セーパイ他)を能力に応じて学ぶことができます。
9. 問合せ先 042(395)9121