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

第一回

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　撃砕第一、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）

寒さ対策として、道衣の下にシャツやアンダーウェアーを着用してください。

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。

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　神奈川県鎌倉市津西１－２９－５－１　中村　秀司
メール　karatemasters.kanagawa@gmail.com