

## 熊本支部スパーリング強化練習会

**日時** : 2月12日(月曜祝) 9:00~12:00

**場所** : 熊本本部道場

**目的** : 九州セントラルカップに向けて技術の向上及び体づくり

**持参物**: 道着、防具一式、タオル、飲み物、着替え用Tシャツ

※参加希望者は2月10日(土)までに公式ラインで参加の意思をお伝えください

※途中の参加、途中の退出も可能です

※試合に出場しない道場生も奮って参加ください

### ～タイムスケジュール～

9:00～ 集合・準備運動

9:15～ スパーリング

10:30～ ミット稽古

11:30～ 体カトレーニング

12:00 終了予定