

## 熊本支部 組手・形 強化練習会

**日時 : 7月15日(月曜祝) 9:00~12:00**

**場所 : 熊本本部道場**

**目的 : 正道会館全九州ジュニア大会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7月13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・形練習

11:30～ 体力トレーニング

12:00 終了予定