

交流稽古『100 スパ』申込要項

この度は、交流稽古『100 スパ』にご関心をお寄せいただき誠に有難うございます。

本稽古は、自身の限界に挑戦し、技術の向上だけではなく、強い精神力、最後までやり抜く覚悟と自信を養うことを目的としております。仲間と共に汗を流し、励まし合いながら乗り越える経験は、必ずや大きな自信と財産となります。「やってみよう！」その気持ちが第一歩です。ぜひ、この機会にご参加下さい。

◆ 開催概要 ◆

【講師】 岡田侑己選手(第1回 KCC 優勝 / 第58回全日本大会 準優勝)

前田勝汰選手(第6回全世界ウエイト制大会 軽重量級 優勝 / 第2回 JFKO 国際大会 軽重量級 優勝)

【日時】 2026年11月3日(火・祝) 10:00 開始 15:30 終了予定

【会場】 和歌山ビッグウェーブ 武道場 (Tel073-433-0035) 〒640-8319 和歌山県和歌山市手平2丁目1-1
※駐車場料金 50分間 100円 北駐車場 73台 中央駐車場 471台

【申込〆切】 10月26日(月) 22時まで

【参加費】 5,500円

【参加条件】 空手修行をしている健康な男女で、女子は妊娠していないこと、また新極真会所属の道場生に限る。

【お支払い方法】 団体一括(団体名義)での銀行振込みです。所属長に参加費をお預けください。

【キャンセルにつきまして】 お申込み後のキャンセルは、いかなる理由におきましてもお受けできませんので予めご了承下さい。

【持ち物】 道着・ヘッドガード・サポーター類一式・タオル・着替え・水筒・バナナやカロリーメイト・お弁当
氷・テーピング・湿布等

■ 皆さまへのお願い ■

・当日、体調不良や発熱がみとめられる場合、安全管理のため参加はご遠慮ください。

・稽古中、体調が優れない場合は、その旨をお伝えいただき、無理をせずお休みください。

・途中入退場は可能ですので、特に小さなお子様やご年配の道場生さまのご都合に合わせてご参加ください。

※途中での入退場は可能です。

<スケジュール>

10:00～柔軟やシャドー

一部 10:30～11:10

※1ラウンド1分30秒、インターバル30秒として20セットを一部とする五部制。

二部 11:20～12:00

※部間の休憩は10分です。この間に水分補給やバナナ・カロリーメイト等の栄養補給を

三部 13:10～13:50

適宜行って下さい。

四部 14:00～14:40

※お昼休憩を、1時間10分とっております。(時間の変動あり)

五部 14:50～15:30

【振込先】

紀陽銀行 和歌山市役所支店
普通 288094

◎こちらからお申込み下さい



NPO 法人 全世界空手道連盟 新極真会 和歌山支部