



交流稽古100スパ



11月の和歌山県大会そして12月の第53回全日本大会&ドリーム2021に向けて「交流稽古100スパ」を開催します。

「精神力・技術・体力」の向上と「挑戦心」を養い、県内外の各道場生との交流を深めて行きたいと思えます。

- <日時> 2021年10月31日(日) 10:00開始 13:10 終了予定
- <会場> 和歌山県立体育館 補助館 (073-422-4108)
※諸事情で会場が変更になる場合があります。
- <参加費> 4,400円(保険・弁当含む)
- <持ち物> 道着、ヘッドガード、サポーター一式、着替え、水筒、バナナ・カロリーメイト等
- <申込締切> 10月23日(土)

<スケジュール>

一部	10:00~10:30	1ラウンド1分、インターバル30秒として20セットを
二部	10:40~11:10	一部とする5部制。
三部	11:20~11:50	部間の休憩は10分です。この間に持ってきた水分
四部	12:00~12:30	バナナ・カロリーメイト等の補給を適宜行って下さい。
五部	12:40~13:10	※弁当は終了後に配布します。

----- 切り取り -----

2021年10月31日(日) 交流稽古100スパ申込書

道場名 _____

氏名 _____

携帯番号 _____

年齢 _____ 才 (幼年/小学/中学/高校/一般)

受領 ④ 月 日