

RK 2026 秋 の 補 習 会

これだけであなたのカラダの 80%は整う

基本作法

錐身～ 四股立～ (体重の移動)～ 拳の握り～ 正拳突

内 容

半年で真似して動けるようにはなる

そこからどうしてる??

漫然とやる? 目的意識を持つ??

それによって何が変わる??

絶対外してはいけない

ポイント 

自分の目的・体調に合わせた

取り組み方 

ゆっくり? 速く?

どちらが身体に効く??

- ☆日 時: 1日目; 9/20(日) [3F 小 体 育 室] 11:30~180分
2日目;10/12(月・休) [4F 第一,二会議室] 11:30~180分
- ☆講 師: 岸 俊和 [創 師] 壬生 ゆう [上席師範]
- ☆会 場: 中央区立総合スポーツセンター
- ☆費 用: ¥5,500_(各日) ★締切: 1日目;9/16(水) 2日目;10/7(水)
- ☆準 備: 動きやすい服装、帯、タオル、飲み物、筆記用具
- ☆振込先: 口座名称: R K 特別講習会係: 郵便振替口座番号:00140-5-100870
➤ ゆうちょ銀行; 〇一九店 (ゼロイチナイン) 当座 100870