



2017年 春 の 補 習 会

正拳突のレベルにまで一気にアップ!

「桃 源 郷」

毎週のレッスンを続けていると、「正拳突」についてはある程度の納得感や爽快感が得られるのに、「桃源郷」となると、攻撃型一つを取っても、なかなか満足のいく動きにならないものです。

本講習会では、桃源郷の技一つ一つを、

正拳突をやっている時のような集中力、爽快感で行えるレベル

にまで高めることをテーマにします。

攻撃法・防御法は、相手と技の意味をイメージしながら、左右の手足を満遍なく存分に使うことで、筋力をバランスよく鍛え、さらに「心肺機能」や「神経機能」までも同時に強化します。調息法では、カラダを動かしながら、同時に呼吸を調えます。

実技では、身体の使い方の共通点の多い型技を1日目、2日目に分けて、防御法、攻撃法、調息法を行います。

この機会に、「あなた自身の桃源郷」を、ぜひレベルアップしてください。

☆**開催日時**：1日目；3月12日(日)13:30～16:30

2日目；4月2日(日)13:30～16:30

☆**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 B1 第二武道場
(地下鉄「浜町」「人形町」下車)

☆**費用(税込)**：各日；¥5,400_ 両日；¥10,800_

□ 希望者：レッスン用オリジナルCD：¥3,780_ 桃源郷オリジナルCD： ¥3,024_

☆**お 申 込**：

教室で所定の申込用紙に受講日を記入し、費用を下記の締切日までに郵便局、又は銀行よりお振込ください。*尚、いったん納入された費用は返却できません。

口座名称：RK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（ゼロイチキューテン）当座 100870

申込の締切：3月3日(金)

☆ お問合せ担当指導員又はRK本部まで Tel：03-3780-2474 E-mail：info@rkw.org