

第19回倉敷市民スポーツフェスティバル

空手道競技会（体験会）実施要項

- 1 主 管 倉敷市スポーツ振興協会空手道部
- 2 日 時 令和6年10月20日 10時～12時
- 3 会 場 倉敷武道館3階剣道場
- 4 開催内容 空手道体験会
- 5 参加対象 年長以上
- 6 参加料 無料
- 7 申込方法 下記のお問合せ先まで 締切り随時（当日まで可能）
- 8 服装や準備物 動きやすい服装 体操着またはジャージなど 水分補給
- 9 体験会の流れ
 - (1) 空手道とは
 - (2) 体操・サーキットトレーニング
 - (3) 空手道基本動作 突き・蹴り
 - (4) ミット打ち
 - (5) 形、組手試合の披露

【お問合せ先】

倉敷市スポーツ振興協会空手道部

事務局 吉田

TEL 086-441-7700

Mail tkurashiki@lime.ocn.ne.jp