

## スパーリングセミナーのお知らせ

11 月度のスパーリングセミナーを以下のようにご案内させていただきます。

当初の予定では 13 日でしたが、私がロシア遠征が入りましたので、日程を変更させていただきます。

今年最後のセミナーとなります。参加者の皆さんにイメージに焼き付けれるように、私自身全力で動き、上達への指針の一つになればと思います。

### 【日時】

11 月 6 日 13 : 00 ~ 16 : 00

### 【場所】

岐阜市西部体育館

住所：岐阜県岐阜市鏡島南 2 - 8 - 4 0

TEL : 058 - 251 - 2757

JR 西岐阜駅から徒歩 11 分 駐車場有

### 【参加方法】

当日に参加費の 2000 円を手渡しにてご提出ください。

なお、ミットを持つ『持ち手』として保護者が参加することも OK です。その場合は保護者は無料でご参加ください。

### 【持ち物】

動ける服装（道着でなくても OK）

防具

軍手

飲み物・タオル

