

## スパーリングセミナーのお知らせ

下記の日程にてセミナーを開催します。

日時：2019年11月17日（日） 10：00～13：00

場所：岐阜市西部体育館（JR西岐阜駅から徒歩10分）

参加資格：小学生～中学生…6級（緑帯）以上 高校生以上…8級からOK

参加費：2000円（ウズベキスタン参加者は無料）

※当日手渡しにて提出ください。

持ち物：動きやすい格好（道着でなくても可） 防具 軍手

内容：大会前（ウズベキスタン、東海大会）に追い込む感じにしたいと思っています。内容的にきつい練習となりますので、それなりの思いをもって参加してください。

指導：岸玄二

