

チーム絆 寒稽古のお知らせ

2025年1月4日(土)チーム絆の寒稽古を行います。

寒稽古は日頃の練習とは違い、厳しい環境の中で自分の弱さを知り、精神力を鍛えることができる良い機会です。1年に1度の空手道として最高の思い出になる練習会だと思いますので、是非ご参加ください。

【寒稽古】

<場所> 山海館(知多郡南知多町山海橋詰29-5) 0569-62-0218 (yamamikan.com)

<日程> 13:00 現地集合(山海館駐車場)

※駐車場が少ない為なるべく乗り合わせて下さい

13:30 練習開始 ※練習前にゴミ拾いを行います

13:30 寒稽古終了 山海館にて温泉に入ります ※お風呂代が必要

14:30 現地解散

<参加費> ・寒稽古 無料 ・お風呂 大人1000円、子供(小学生以下)500円

<持ち物> 道着・お風呂用意・着替え

<申込〆切> 12月28日(土) ※申込書と参加費を添えて提出

<備考>

- ・練習前に海岸のゴミ拾いを行う為、ゴミ袋を用意してください。
- ・道着が濡れますので、濡れた道着を入れる袋を持ってきてください。
- ・海に入りますが、入れない事情がある方は事前にお知らせください
- ・道着が濡れると下着が透けるので、女子は中にスパッツ等を着用してください

-----きりとり-----

寒稽古 申込書

※参加者氏名と金額を記入して申し込みください

参加者氏名	金額

家族合計金額： _____ 円