



★6月の主な行事

▶19日/日本拳法宮城・王者争奪戦2016
 /日本拳法宮城県少年選手権大会
 時間:午前10時~
 場所:石巻市河北総合センター
 ※2大会併催となります。



「日本拳法宮城・王者争奪戦 2015」

今月の稽古目標/防具中心の稽古でスタミナ強化!

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 稽古①(古川北中)	4
5/芒種 	6	7 稽古②(古川中)	8	9	10/入梅 稽古③(古川北中) 	11
12	13	14 稽古④(古川中)	15	16	17 稽古⑤(古川北中)	18
19/父の日 王者争奪戦 少年選手権大会 (石巻市河北) 	20	21/夏至 稽古休み 	22	23	24 稽古⑥(古川北中)	25
26	27	28 稽古⑦(古川中)	29	30 三野宮師範 祝誕生日		

メモ ※暑くなっています。熱中症にならないよう水分補給をしましょう。
 稽古時は、飲料水は必ず持参お願いします。