



★7月の主な行事

- ▶16日～17日(一泊二日)
/東日本大会に向けての合宿
場所:気仙沼道場、大島
- ▶31日
/東日本少年選手権大会
場所:東京都大田区総合体育館



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 稽古①(古川北中)	2
3 平地俊介君 祝誕生日	4	5 稽古②(古川中)	6	7/小暑、七夕 	8 稽古③(古川北中)	9
10	11	12 稽古④(古川中)	13	14	15 稽古⑤(古川北中)	16 合宿 (気仙沼大島)
17 合宿 (気仙沼大島)	18/海の日 	19 稽古⑥(古川中)	20 第一学期 終業式	21 	22/小暑 稽古⑦(古川北中)	23
24/31 31日 東日本大会	25	26 稽古⑧(古川中)	27	28	29 稽古⑨(古川北中)	30

メモ ※暑くなってきました。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。