



★11月の主な行事

▶K-SPIRIT8
日本拳法みちのく総合選手権大会

昨年の
K-SPIRIT7 大会
団体戦



今月の稽古目標/大会終了後は形稽古

日	月	火	水	木	金	土
		1 稽古①(古川中)	2	3/文化の日 	4 稽古②(古川北中)	5
6 K-SPIRIT8 大会 古川武道館	7/立冬 	8 稽古休み 村上愛莉 祝・誕生日	9	10	11 稽古③(古川北中)	12
13	14	15/七五三 稽古④(古川中) 	16	17	18 稽古⑤(古川北中)	19
20/小雪 	21	22 稽古⑥(古川中)	23/勤労感謝 	24	25 稽古⑦(古川北中)	26
27	28	29 稽古⑧(古川中)	30	31		

メモ ④4日、11日、18日の金曜日は古川北中学校武道館での稽古となります。