

葦山空手スクール・健修会入会のご案内

会費

月々3000円。ただし、1ヶ月の間に一度も参加されなかった場合は不要です。

受講日および場所

毎週 月曜日、金曜日の7時30分から 葦山体育館 1F

*時間、場所共に変更する場合があります、HPをご覧ください。(kenshiyu-kai@jimdo.com で検索。)

受講内容

空手コース

基本 ⇨ 移動または型 ⇨ 約束組手またはミット ⇨ スパーリング・補強

約1時間30分～2時間位(途中で抜けることも可能です)

礼儀作法、忍耐力、護身等を身に付け、小中学生はいじめない、いじめられない人になることを目標とします。

なお、中学生までは空手コースのみの入会となります。

ストレス発散(フィットネス、護身)コース

基本 ⇨ 移動または型(真似だけで結構です) ⇨ 約束組手またはミット

約1時間～1時間30分位

その日の体調をみて、自分のペースで動いていただきます。しかし、少し汗をかく程度までは頑張りましょう。

入会までもしくは入会后直ちにご用意していただくもの

空手コースを選択された方

空手着、グローブまたは拳サポーター、脛用サポーター

(空手着は大きめのサイズがお勧めです)

フィットネス他のコースを選択された方

グローブまたは拳サポーター

比較的安価に購入できるサイト

ボディーメーカー

<http://www.bodymaker.jp/shop/default.aspx>

ファイティングロード

<http://www.fightingroad.co.jp/>

注意事項

- 空手コースは1日でも早く入会された方が先輩となります。後輩の見本となるよう心掛けて下さい。
- 空手コースとストレス発散コースは一緒に行います。コースの選択は自由ですので、各受講日ごとに選択してください。
なお、空手コースを選択する場合は空手着を着用してください。
- 約束組手、ミット打ち、スパーリングを行う場合は、始まる前と終了後は必ずお互いに挨拶しましょう。
- 空手コースで、希望される方は昇級、昇段審査を春と秋に行います。
- ストレス発散コースを選択した受講日に、スパーリングに参加することは可能です。ただし、脛用サポーターは必携です。

葦山空手スクール健修会入会申込書

私は、下記に同意し、葦山空手スクール健修会の会員になることを申し込み致します。

1. 私は、受講中、指導員の指示に従います。
2. 私は、受講中に怪我をした場合は、自己責任で治療します。
3. 私は、受講した空手の技を、日常生活でむやみに使いません。
4. 私は、貴会の名誉を傷つける行為、又は風紀、規律等を乱す行為は致しません。
5. 私は上記1・3・4項に反するような行為をしたと貴会が判断した場合は、指示に従い即座に退会します。

申込日 年 月 日

フリガナ			
氏名	⑩		
生年月日	昭和 平成	年 月 日	性別 男 女
住所			
TEL		*携帯電話	
*FAX		*Eメール	

- i. *印は任意で記入してください。
- ii. 当会での利用以外に情報を利用することはございません。
- iii. 初回の受講日に、必ずご提出願います。