

2016 夏休み朝練

7月28日～8月28日（8月28日は打ち上げ）

場所 つきのわ道場 6:00～7:00頃迄（月・木・土）

YMD Gym 6:00～8:00頃迄（火・金）選手会練習

※他の行事と重なる日はお休みです。

※水曜、日曜祝日はお休みです。

・料金／一回 200円 ※選手会は100円

※集まったお金はすべて打ち上げに使います。内容は検討中。

参加資格、当道場生・選手会会員・道場生保護者。自由参加です。

・走り込み・補強運動・柔軟など主に基礎体力作りを行います。

火・水の選手会練習は各自でミットなどを持参してください。

・持ってくるもの

十分な水分・汗拭きタオル・着替え・走り込みに適した靴

縄跳び・参加料・やる気

その他、必要と思われるものは各自準備