寒稽古のお知らせ

平成２３年最初の行事として、寒稽古を以下の通り実施いたします。

寒稽古とは、一年で最も寒いといわれる大寒から立春までの時期に屋外での修練を行い、厳しい状況下でも対応できる技術の向上とともに、寒さに耐えながら稽古をやり遂げることでの精神鍛錬を目的に行うものです。

今年一年の精進と飛躍を祈念し行うものでもありますので必ずご参加ください。

記

- 日　　時　　平成２３年１月２３日（日）
  午前９時００分より
- 集合場所　　鷹巣海水浴場、南側駐車場（下図参照）
- 内　　容　　全員で浜辺のごみ拾いを行った後、稽古を始めます。
  基本、移動、補強、組手など１時間程度の稽古を行います。
- 必要な物　　タオル、着替え（近くの鷹巣荘で入浴できます。）
- 問 合 せ　　TEL090-8267-9133　宮脇まで
- そ の 他　　寒稽古に参加しない場合、３月の昇級昇段審査受審はできません。

以上