



2020年 春の補習会

足裏のバネを活かした歩き方 & 「基本作法」と「運歩法」

毎週のレッスンで、この動きは「ここが肝心」。

さらに「なぜそうやると体に善くないのか？体に善いのか？」というポイントを、分かり易くひも解きながら、実習していきます。

どうせやるなら、より自分のためになるレッスンを！

テーマ1：「歩き方改革」

昨年のテーマを元に、さらに足腰を守る歩き方を実習します。

テーマ2：通常レッスンの、「基本作法」&「運歩法」

基本作法では、「錐身」から「正拳突」。運歩法では、「前進前屈」から「前蹴の2カウント」までを、一つ一つ取り上げます。

☆開催： **1日目**：4月 5日(日)13:30～16:30 **歩き方1 & 基本作法**

2日目：4月 19日(日)13:30～16:30 **歩き方2 & 運歩法**

☆講師：岸 俊和 [創師] 壬生 ゆう[上席師範]

☆会場：中央区立総合スポーツセンター 1日目[第二武道場]、2日目[小体育室]
(地下鉄「浜町」「人形町」下車)

☆費用(税込)：各日；¥5,500_ 両日；¥11,000_

☆お申し込み：

教室で所定の申込用紙に受講日を記入し、費用を下記の締切日までに郵便局、又は銀行よりお振込ください。※尚、各講座が、中止、又は延期になった場合は、費用は返却いたします。

口座名称：R K 特別講習会係：郵便振替口座番号：00140-5-100870

ゆうちょ銀行；〇一九店（ゼロイチキウテン）当座 100870

申込の締切：3月28日(土)