

TCK 空手道播磨 2024 5・6月の予定

5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 リハ 19:30	2 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	3	4
5	6	7	8 本部 19:30	9 鈴蘭台 18:45	10	11
12	13	14 城南 19:30	15 リハ 19:30	16 鈴蘭台 18:45	17	18
19	20	21	22 リハ 19:30	23 鈴蘭台 18:45	24	25 帯研 9:30~
26	27	28 城南 19:30	29 稽古休み	30 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	31	

6月予定表

						1
2	3	4	5 リハ 19:30	6 鈴蘭台 18:45	7	8
9	10	11 城南 19:30	12 本部 19:30	13 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	14	15
16	17	18	19 リハ 19:30	20 鈴蘭台 18:45	21	22
23 30	24	25 城南 19:30	26 リハ 19:30	27 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	28	29 パラ武道 フェス

本年度より帯研をスタートさせます。第1回は5月25日（土）です。コロナ前の帯研と違って、練習会の後に免疫ケアとヨガを組み合わせたストレッチを行います。個人差はありますが、20分ほどでかなり身体的に楽になる（と信じています）。

5月25日（土） 9:30～11:20 黒帯研究会＋免疫ケア運動

令和6年度 空手道播磨役員

師範代&理事長	西條智樹	姫路支部長 西はりま特別支援学校空手道部顧問
相談役	鈴木康一	
理事	松田健吾 米倉治彦	播磨特支空手道同好会顧問 鈴蘭台支部指導員
理事補佐	武内仁志 藤村拓也 田中凧	姫路支部準指導員 姫路しらさぎ特別支援学校空手道部顧問 本部指導員

※ 全国大会の予約金がまだの方は4月中に役員までお願いします。

10月の沖縄遠征は17日（水）をもって事務局として締め切りましたので、今後の希望者は手数料がかかります（予約ができない可能性もあります）。

※ 6月29日のパラ武道フェスは詳細が決まりましたら案内をいたします。

TCK空手道播磨事務局

TCK空手道播磨師範 田中博之