

## TCK 空手道播磨 7月・8月の予定

### 7月予定表

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

### 8月予定表

				1 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	2	3
4	5	6	7 本部 19:30	8 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	9	10
11 第20回パラ空手 道選手権大会	12 (山の日の) 振替休日	13 盆休み	14 盆休み	15 盆休み	16	17
18	19	20	21 リハ 19:30	22 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	23	24
25	26	27 城南 19:30	28 リハ 19:30	29 鈴蘭台 18:45	30	31

7月20日(土)に全国大会強化練習を行います。空手道播磨に関係する兵庫県選手団全員が対象です。水色帯～茶帯までが9:30～11:00、黒帯が11:00～です。黒帯の強化練習後にヨガとストレッチを行います。当日欠席の場合は役員や指導員にお知らせください。

パラ全国大会が終わると、お盆休みですね。「休む時はしっかりと休む！」これはとても大事なことなので、無理せずにゆっくりと心身をリフレッシュさせてくださいね。上手く休めない人に上達はありませぬので。

お盆が終わると、朝夕は少し涼しくなると思いますので、9月7日の昇級昇段審査を目指していきましょう。9月末の県親善交流大会、10月の沖縄遠征と続きます。(今年は5年ぶりの「空手の日」に合わせた国際通りでの演武会です。海外からの空手家含めて1万人近い人たちが国際通りを埋め尽くします。)

会員のみなさん！ 行事が続きますので、どれか一つでも目標にして参加してくださいね。しばらく稽古を休まれている会員の方も、どこかでサビ落としをしませんか？

TCK空手道播磨事務局

TCK空手道播磨師範 田中博之