２０２２年

カラテKIDSクラブ通信

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 庄和こばと 14：30～15：30	2 杉戸白百合 14：15～15：15	3 昇級審査	4	5 本部道場 11：00～12：00
6	7 幸手ひがし 14：00～15：00	8 庄和こばと 14：30～15：30	9	10 本部道場 15：00～16：00	11 五霞幼稚園 14：15～15：15	12
13	14	15	16 杉戸白百合 14：15～15：15	17 本部道場 15：00～16：00	18 五霞幼稚園 14：15～15：15	19 本部道場 11：00～12：00
20	21 幸手ひがし 14：00～15：00	22 庄和こばと 14：30～15：30	23	24 本部道場 15：00～16：00	25 五霞幼稚園 14：15～15：15	26 本部道場 11：00～12：00
27	28 幸手ひがし 14：00～15：00	29	30 杉戸白百合 14：15～15：15			

連絡欄

◆合同昇級審査会

日時　十一月三日（木）
場所　ぐるる宮代体育館２Ｆ柔道場
時間　杉戸白百合・幸手ひがし
　　九時～十時十五分
　　五霞幼・庄和こばと・本部幼年
　　十時四五分～十二時
見学　終了十五分前になりましたら会場内へ。
昇級　Ａ・Ｂ・Ｃ級は無料。
　　準十級以上は審査料二千円。
参加　**本会員全員対象**です。お休みしないようにしましょう。稽古回数に含みます。

アドバイス

・目付を確りと
　（足もとを見ず仮想の相手を見る）
・大きな気合い（スピード倍増）
・前屈立ちは、前脚の膝を爪先まで曲げるべし。
・中段突きの高さは鳩尾（水月）
・四股立ちは三角ではなく□
・引き拳は胸の高さ

◆帯の色

無 十 九 八 七 六 五 四 三 二 一 初
級 級 級 級 級 級 級 級 級 級 級 段

白 青 青 黄 黄 緑 緑 緑 茶 茶 茶 黒
帯 帯 帯 帯 帯 帯 帯 帯 帯 帯 帯 帯

白水修養会館（本部道場）

〒345－0043　埼玉県北葛飾郡杉戸町下高野707-1
℡＆FAX　0480−33−7205（道場）
℡090−1216−6642（代表：荒川）
Mail：shiramizukarate@ezweb.ne.jp

白水LINEQRコード

ブログQRコード