

はじめての

杉板割り
にチャレンジ!

空手体験会

まったくの初心者から参加できる、空手の体験会です。
丁寧な指導のレッスンで技を身につけ、杉板の試し割りにチャレンジ!
既存生徒の練習試合も、見学いただきます。
サポーターを着用し、痛くない、安全を最優先した内容です。
飲み物・タオルを持参し、動きやすい格好で、ご参加ください。
対象: 幼児(年中)~中学生、またその保護者



こころとからだ
たくましく

参加無料

12/15(月)
18:30~20:30
麴町集会室2階和室A
(麴町2-2-36)

お申込みは12/7迄に
↓ Web・お電話で ↓

空手道高田道場

麴町こども空手教室

<https://karate-challenge.org>
電話: 070-8439-2490(高田)



空手道で**こころ**と**からだ**をたくましく



- 全身運動でからだが丈夫になります
- 技の習得や昇級を通じて自信を育みます
- 礼儀と思いやりが身につきます



～よくあるご不安にお答えします～

Q. 痛くないですか？

⇒ A. **サポーターをつけるので安心**です。また、レッスン内容は安全に配慮しており、個人ごとの習熟度を考慮して行います。

Q. 運動神経に自信がありません

⇒ A. **運動神経は関係ありません**。ひとつひとつの技の反復練習から、着実に身に着けていきます。

Q. 集団活動に不慣れな子ですが大丈夫ですか？

⇒ A. **問題ありません**。個人のペースで進められる空手は、むしろ、落ち着きのない/引込み思案の子にこそ、オススメです。



Q. どんなレッスン内容？

⇒ A. 基本、移動稽古、形、約束組手などを行います。

無料体験でご確認ください。
Instagramでも、レッスンの様子をお知らせしています。



KARATECHALLENGEORG

まずは、

無料体験レッスンから始めてみましょう

(必要な持ち物：動きやすい服、飲み物、タオルだけで参加できます)

無料体験のお申込みは、Web・お電話で
<https://karate-challenge.org/> 050-5326-4165



空手道高田道場
<https://karate-challenge.org>



初心者からやさしく
指導します

○指導者○
高田健一郎
1974年京都府生まれ
空手歴30年、指導歴20年。
2018年より空手道 高田道場を開講。
剛柔流青龍会 空手道五段