

# はじめての **空手**体験会

杉板割り  
にチャレンジ！

まったくの初心者から参加できる、空手の体験会です。  
丁寧に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。  
サポートーを着用し、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  
麹町集会室2階和室A  
(麹町2-2-36)

お申込みは12/7迄に  
↓ Web・お電話で ↓

# 空手道高田道場

麹町こども空手教室

<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。  
**インスタグラム**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