

拳仁館 夏合宿のお知らせ

拳仁館拳士、保護者皆様

諸秋の候、皆様におかれましては益々ご健勝のことと存じ上げます。

拳法道 拳仁館では H26 年度の合宿を予定しております。合宿を通じてより強い精神、肉体を育成できればと思っております。ぜひご参加をお願いします。

場所 今宿野外活動センター

福岡市西区今宿上ノ原 217-2 TEL : 092-806-3114

日程 9月14日(日)

- 9:00 集合
- 10:00 練習開始
- 12:00 昼食
- 16:30 練習終了
- 18:30 夕食(バーベキュー)
- 22:00 消灯

日程 9月15日(月)

- 6:00 ランニング、基本練習
- 7:00 朝食
- 9:00 レクリエーション
- 11:30 昼食
- 14:00 解散

費用

- 大人(中学生以上) 6000円
 - 幼児～小学生 5000円 をお預かりします。(当日お願いします。)
- 後日精算させていただきます。

集合 9月10日(水)の練習時に発表します。

代表 青木 岳

持ち物 道着、水着、水筒、おこずかい(あまり買い物はしないので少しでいいです)
水遊びに使うもの(浮き輪など)、タオル、着替え(汗をかくので大目に)