



入門カラテ

講師：蛭田(ひるた)

極真館栃木・茨城県支部師範

日時 2/21(土)17:15～18:00

場所 スポーツ棟1階スタジオ

対象 高校生以上

定員 20名(先着順)

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル
(動きやすい服装でお越しください)

申込 ホームページ内、
イベントタブからお申し込みください



空手道の型や突き、蹴りの
動作を行いながら、
体全体の使い方を学びます。

また、胸と腹で行う
二つの呼吸法を
併せて実践します。

エイブルスポーツ交流センター 0280-22-3500