

2021年 6月・7月・8月月活動予定

6月20日（日）野方 昇級審査会 野方・立川 稽古休み

27日（日）立川 昇級審査会 受審者以外も参加可。 野方は稽古あり。

7月22日（祝）稽古休み

23日（祝） 〃

24日（土）セミコンタクトルール全国交流大会（熊谷ドーム） 稽古休み

25日（日）東日本大会（熊谷ドーム） 稽古休み

8月 8月（日）～16日（月）夏休み

★熱中症予防のため、十分な量のスポーツドリンクをご用意下さい。

1コマ500cc以上でお願い致します。

粉末のスポーツドリンクを薄めに溶くのをお勧め致します。

麦茶の場合は、塩分補給のための梅干しなどをご持参下さい。

緑茶などカフェインが入っている飲み物は、利尿作用があるのでお勧めしません。

★①検温(検温表に記入)と②マスクの着用と③手洗いを、お忘れなく！

★住所・電話番号・ご登録メールアドレスに変更がある方は、ご連絡ください。