

稽古内容等 説明

個別指導

概要

「昇級審査チェックリスト内容をみっちり行いたい」「試合の目標を達成したい」「クラス稽古になかなか時間が合わせられない」等といった方々のご要望に応じた内容の稽古を個別指導します。

稽古指導員	荒井裕志(狛江道場支部長)
稽古内容	基本/移動/型稽古、ミット/サンドバッグ打ち込み稽古、フィジカルトレーニング等から選択
稽古時間	20 分間 *クラス稽古の時間外で時間を調整して稽古します。
稽古費用	2000 円
申込	申込書と稽古費用をご提出ください。

-----切-----

個別指導申込書

申込日 月 日	支部会員 no.	名前	連絡先 ① ②
ご希望の⇒	日にち	時間帯	稽古内容
第 1 希望			
第 2 希望			
第 3 希望			