

☆道場生が必ず持ってくるもの

- ・道着、サポーター類一式、ヘッドギア（持っている方）、
- ・運動靴（ランニング用とは別で体育館内でトレーニングできる靴を必ず1足）
外履きの底を拭いての使用はできません。室内専用もしくは洗ってきた靴をお願いします。
- ・着替えタオルは多めに、水筒（少年部は必ず）
- ・防寒対策は各自の判断をお願いします。
- ・サプリメント、テーピング類、常備薬等は各自でお願いします。

◎保護者の方へ

稽古当日ご都合の合う方はご協力をよろしくお願いします。

男性保護者は主にミット持ちやトレーニング補助。女性保護者は
昼食・飲み物等の準備をして頂けたらありがたいです。

（特にミット持ちは稽古の効率を上げるためにそれなりの人数が必要です。）

～お知らせ～

強化稽古終了後、稽古打ち上げ兼全九州大会へ向けての決起集会を行います。
親睦も兼ねていますので、稽古に参加できなかった道場生とご家族、兄妹の方も
奮ってご参加ください。開始時間は当日お知らせします。

打ち上げは飲食店での開催を予定しておりますが、参加人数が収容人数を超え
た場合は場所を変更して、道場または施設を借りておこないます。

☆打ち上げの参加費

男性1人3,000円、女性2,500円、小中高生1,000円、未就学児無料。

◎申込み締切り 10月15日（月）

準備がありますのでご理解をよろしくお願いします。

強化稽古参加申込書

道場生名 _____

兄妹で参加の方は連名でかまいません。

保護者名 _____（道場生が未成年者の場合のみ記入）

緊急連絡先 Tel _____（すぐに連絡の取れる番号をお願いします）

打ち上げ参加 男性 _____ 名 女性 _____ 名 小中高生 _____ 名 未就学児 _____ 名
(3,000円) (2,500円) (1,000円) (0円)

①稽古参加費 _____ 名 _____ 円、②打ち上げ代合計 _____ 名 _____ 円
①と②の合計 _____ 円