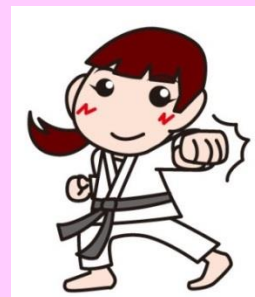


# 空手大好き女子、集まれー!!

## ガールズクラス



近年、空手のみならず、各スポーツ界でも女子選手が素晴らしい活躍をしています。天志道場でも、女の子たちが元気に稽古に励んでいます。彼女たちがより同調度を高め、レベルアップを加速させるために、4月より女の子だけのクラス「ガールズクラス」を新たに開設することになりました。指導陣は、全日本大会3連覇チャンピオンの竹中そらと、レディース空手エクササイズ講師で女性学も専門で学んでいる竹中久美子先生です。空手大好きな女の子たちが、もっともっと空手を好きになり、楽しく上達できるように指導をしていきます。詳しくは下記をご参照ください。

※ガールズクラスは通常クラス内のプログラムなので費用等はかかりません。

週1でこのクラスに参加したり、週2・フリーのうちの1つをこのクラスに参加  
というようにしていただくことになります。

※詳しい説明等お聞きになりたい方は、道場事務局までお問い合わせください。

【稽古日】 毎週月曜日 PM6:00～7:15(月4回)

【場所】 本部道場

【メイン指導員】 竹中そら (※2012～15年ポイント&K0全日本大会3連覇)

【サポート指導員】 竹中久美子(※レディース空手エクササイズインストラクター)

【対象】 小学生・中学生の女子

【稽古内容】

- ・運動能力アップトレーニング
- ・基本稽古、移動稽古、型
- ・ミット練習
- ・組手練習

