

なぎなた講座

日時	場所	講座内容
6月1日	フィットネスホール	①礼儀作法 ②なぎなたの特性について ③なぎなたの足さばき、体さばき
6月15日	フィットネスホール	①なぎなたの基本動作 ②基本打突 ③上下振り、斜め振り
7月6日	フィットネスホール	①なぎなたの基本動作 ②基本打突 ③八方振り
7月20日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 1本目
8月3日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 2本目
9月7日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 3本目
9月21日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 4本目
10月5日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 5本目 ④仕かけ応じ技
10月19日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
11月2日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
11月16日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
12月7日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
12月21日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
1月18日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
2月1日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
2月15日	フィットネスホール	講座発表会に向けての仕上げ

部屋、時間等

第 1・3 水曜日

19:00 ~ 21:30

材料費

無料(なぎなた、練習着などは無料で貸し出します)

スポーツ保険料

65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。

募集定員

15名

持参品

練習着の下は襟ぐりが深く袖の無いもの(タンクトップなど)、
短いスパッツなどを着用的事、飲み物、タオル、マスク

注意事項

時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。

講師、講座日程及び開講回数・講座内容は都合により変更する場合があります。