

なぎなた講座		
日時	場所	講座内容
6月5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19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3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17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 2本目
9月4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18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2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打ち返し技
10月16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 6本目 ④打ち返し技
11月6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 7本目 ④打ち返し技
11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 8本目 ④打ち返し技
12月4日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
12月18日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
1月15日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
2月5日	フィットネスホール	必要に応じ復習など
2月19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

10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の事、飲み物、タオル

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。