

全日本空道連盟 大道塾 新宿支部

入門案内

稽古日および稽古内容

毎月の稽古日と稽古場所は、HP (<http://www.shinoki.com/daidojuku/index.htm>) を見て確認してください。

日曜日

時間と場所：10:00～11:45 新宿スポーツセンター第一武道場

または、10:00～12:00 総本部

新宿スポーツセンター第一武道場の場合は個人利用の時間帯を利用するので、入館券を購入して下さい。月に2回、池袋の総本部を利用します。

稽古内容：ミット練習、投げ、グラウンド、立ち技等の技研、およびスパーリング

総本部での稽古の時は、サンドバッグも使用します。

木曜日

時間と場所：19:30～21:15 コズミックスポーツセンター第一武道場。または新宿スポーツセンター第一武道場。

コズミックスポーツセンターの場合は貸切利用なので、入館券の購入は不要です。新宿スポーツセンター第一武道場の場合は個人利用の時間帯を使用するので、入館券を購入して下さい。

稽古内容：基本稽古、移動稽古、技研または自由稽古

新宿スポーツセンター利用の場合は、ミットや技研等の自由稽古とします。時期によっては、護身術も実施します。

初級者に対しては、最初の10回程度は、基本稽古を中心とした指導を行います。

教本を使用した指導も行いますので、教本は必ず購入してください。

入会時に必要なもの

- ・ 入会金：10,800円
- ・ 2か月分の月謝：12,960円（学生は10,800円）
月の途中に入会した場合は、入会日によって減額があります。
3ヶ月目以降は、口座からの引き落としとなります。
- ・ スポーツ保険：1,850円（次の3月末までの保険代）
- ・ 教本代：2,000円（市販価格2,415円）
合計：27,610円（学生は25,450円）
- ・ 入門誓約書（入会金・月謝等を受け取った際に入門誓約書を渡します）

以上