

極真通信



国際空手道連盟 極真会館北海道支部

毎週金曜日親子コース大好評実施中！<http://www.karate1.jp>
道場生の保護者の方は1回500円で参加できます。

平成21年6月発行

行事予定

6月23日(火)より 脂肪燃焼コース 開始!

本部道場にて脂肪燃焼コースを開設することになりました。参加資格は女性のみとなっておりますが、カラテを通じた健康・ダイエットを目的としたコースです。

脂肪を燃焼させる有酸素運動、基礎代謝を上げ太りにくい体をつくる筋力トレーニングなども行いカラテの技や護身の心構えなどもレッスンします。小さなお子様をお連れの方は一緒に連れてきててもOKです！女性会員の皆様、お昼に自由な時間がある道場生のお母さん、お気軽にご参加ください！

脂肪燃焼コース

毎週火曜日12時30分～13時30分
会費

脂肪燃焼コース専用道場生 月々3150円

極真会館道場生 **無料**

道場生の親族の方 1レッスン500円

ルーキーズカップ増える!

佐竹昭人くんの
お母さんのお店

いよいよルーキーズカップが近づいてきました。勝敗もちろん大切ですが、相手への礼儀、終わったあとには健闘を称え合うことも試合以上に大切なことです。最後まで決して諦めず、精一杯力を出し尽くしましょう！また、お手伝いスタッフも大募集してますので御協力頂ける方はよろしくをお願いします。

ドーナツ&ベーグルのお店kenon(ケノン)がオープンしました！すべて道産小麦を使用したもちり食感です！カフェもあり明るく清潔感のある雰囲気です！おいしいですよ！6月30日(火)にHTBテレビ「イチオシ」でも紹介されますよ☆

北区新琴似5条12丁目5-17
営業 11時～18時
日曜定休

6月28日(日)
【第3回ルーキーズカップI N札幌】
場所:札幌市立北九条小学校 10時試合開始
札幌市北区北9条西1丁目1 (JR札幌駅徒歩5分)
※集合時間、駐車場等の件はゼッケン表に同封します。

7月5日(日)
第6回マス大山メモリアルカップ
東京スポーツ文化館メインアリーナ

7月20日(祝月)
祝日の為、子供コース2時間繰り上がり

7月25日(土)
あいあい祭り演武会(医療大学特別ステージ)

7月26日(日)～28日(火)
夏合宿(大滝村セミナーハウス)

空手蹴り技講座～後ろ蹴り～



今回は空手の蹴り技のなかでも、マスターすれば子供や女性でも男性を倒せる可能性のある技、後ろ蹴りを紹介します。体重が乗りやすく力かたで蹴るため数ある技のなかでも最強の威力をもった技といっていでしょう！それだけに使いこなすのは難しく、上級者でさえも使いこなせる人は少ない技です。

☆指導員紹介☆

指導員 伊藤聡 先生 初段



好きなことば 「大和魂」
趣味 「空手、バイク、仕事」
目標 「強くなる事」

10年間空手に励み、黒帯を締めることになりました。2年前までは道路工事の現場監督をしており冬期間は出張でまったく道場稽古に出来ないというハンデを抱えながら、決して妥協しない強い心と陰での努力で大会では茶帯時代から黒帯キラーとして活躍。闘うファーマーとしてこれからも大会や行事でのますますの活躍が期待されます。7月のマス大山カップに出場が決定し初の全国大会に向け特訓中です！

指導員のつぶやき



指導員T～お陰様で各支部に、体験入会のちびっ子が沢山来ています。名前を覚えることに生き甲斐を感じながら、日々の指導を心がけております e(。。)g_77件!!

指導員W～道場生の佐竹昭人くんのお母さんがドーナツ&ベーグルのお店「ケノン」をオープンしたので早速行きましたが、モチモチしつつも優しい味わいにファンになりました！皆様もぜひ！

指導員Y～いよいよルーキーズカップですね！一般の部で初出場の選手が沢山いるので、皆さん緊張してるよう・・・
いろんな意味で自分までドキドキしてきます！