

# 空手

空手は、突きや打ち、蹴りなど、全身を使って外敵から身を守ることを目的とした武術で、「形」と「組手」の基本構成で、練習することが基本となります。

「敬(敬う)・愛(思いやり)・礼(礼儀)」の精神をもって指導をしています。



## 月曜日

16:45～18:15(年中～中3)、18:30～20:00(小4～中3)

## 金曜日

16:00～17:00(年中～年長) ※ちびっこ教室

17:00～18:30(年中～中3)、18:30～20:00(小4～中3)

## 土曜日

10:00～11:30(年中～中3)、13:00～14:30(年中～中3)

受講料: 4,840円(税込)／月(週一回)※ちびっこ教室

5,390円(税込)／月(週一回)

※週2回、週3回の複数受講料設定があります

## 講師紹介



和道流空手道連盟  
寿空会  
鈴木 寿雄



和道流空手道連盟  
寿空会  
三谷 彩子

## 空手の特徴

### ①礼儀が身につく

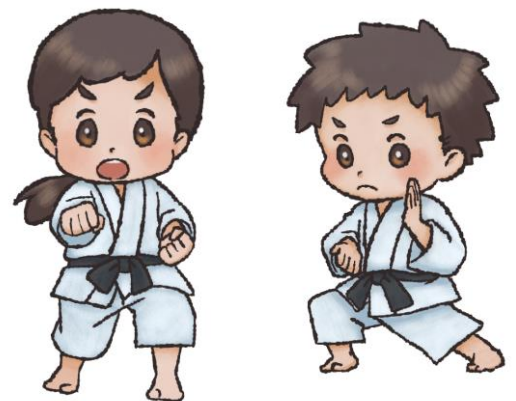
空手は礼儀を重んじます。大きな声での挨拶は基本で、講師や仲間にも礼儀正しく振る舞うことが求められます。身についた礼儀礼節は、学校生活や社会に出てからも役立つはずです。

### ②心身ともに鍛えられる

稽古で、体幹を鍛えると同時に体力もつきます。また、自分と向き合って努力をすることで、必然的にメンタルが鍛えられます。

### ③集中力が身につく

集中して講師の話を聴くことで技が覚えられます。集中していないとケガの恐れもあり、練習を重ねることで集中力が養われていきます。



無料体験受付中：教室1週間前までにご連絡ください。

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと  
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時