

毎週 火曜日 18:30~19:30 場所 大野中公民館 一階

総合型スポーツクラブ スエニョデポルテス

翼会 空手

無料 体験申し込み 番号 080-2069-3180 メール suenodeportes.tubasakarate@gmail.com



翼会 空手教室 新メンバー募集！

皆さん、こんにちは。翼会 空手教室のヒロミです。

私たちの空手教室では、年齢や経験を問わず、誰でも楽しく空手を学ぶことができます。空手を通じて心と体を鍛え、礼儀や忍耐力を身につけることができます。空手は単なるスポーツではなく、人生の多くの場面で役立つスキルと精神を培うものです。

特に初心者の方、大歓迎です。私も大人になってから空手を始めましたが、空手の素晴らしさに魅了され、続けることで体力や集中力が自然と身につきました。私たちの教室では、一人一人のペースに合わせた指導を心掛けていますので、どんな方でも安心して参加できます。一緒に練習し、成長する喜びを感じましょう。新しい仲間と共に、空手の道を歩んでみませんか？

皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

1

心と体を鍛える
礼儀作法を通じて心を
磨き、強い精神力を養
います。
全身運動で体力、柔軟
性、バランスを向上さ
せます。

2

継続は力なり
基本から始めて、段
階的に技術を習得。
昇級審査や試合を目
標に、努力の成果を
実感。

3

楽しく学ぶ空手
初心者でも安心して始
められる指導。
年齢や体力に関係な
く、誰でも楽しめるク
ラス。



空手は「礼に始まり礼に終わる」武道です。礼儀を学び、相手を尊重する心を育てます。また、集中力や継続力も自然と身に付きます。



全身運動である空手は、瞬発力、柔軟性、姿勢、体幹、バランスの向上に役立ちます。継続することで、自信と達成感を得ることができます。

心と体を鍛えよう



講師 ヒロミ先生

糸東流

全日本空手道連盟

公認段位

日本スポーツ協会公認

コーチ1