

# ☆葛西・南砂町道場 春季合宿☆

日頃、極真会館 葛西・南砂町道場の活動にご理解いただき、ありがとうございます。

この度、「春季合宿」を「BumB 東京スポーツ文化館」にて行います。

合宿は「稽古」と「規律ある生活」「各種活動」で仲間と協調し助け合い、成長を促していきます。


選手は強化。一般・壮年・女子クラスの方も親睦・交流を深めていただければと思います。

各種、感染対策を充分に行い、施設の制約に則り、厳重な指導のもと行われます。

参加者は2週間の体調チェックシートをご記入いただき、検温・体調管理をお願いいたします。

## 葛西・南砂町道場 春季合宿 <葛西道場用>

2023年 3月27日(月)～ 3月28日(火) 一泊二日

場所:  あなたの文武両道、応援します!  
東京スポーツ文化館 <東京都江東区夢の島 2-1-3 >

参加費用: 年長・小・中学生 10,000円: 食事4食(27日昼・夕、28日朝・昼) 施設利用費込み

高校生 10,000円: 食事4食(27日昼・夕、28日朝・昼) 施設利用費込み

大人 11,000円: 食事4食(27日昼・夕、28日朝・昼) 施設利用費込み

日帰り参加 5,000円: 食事2食(27日昼・夕) 施設利用費込み

☆年長さんの参加に関しては申し込み時点でご相談させていただきます。

3月27日(月) 午前10時10分 葛西道場集合・出発(当日、道場の稽古に参加してからでも可。)

3月28日(火) 午後3時 葛西道場到着予定・解散(到着時間は当日随時ブログにてお知らせします。)

当日、月・火曜日とも葛西道場稽古があります。合宿参加の方も合わせてご参加ください。(月曜日は午前9時～10時の稽古。火曜日は平常通り稽古です)

☆行き方は2種類、以下から選んでください。

①道場から一緒に(公共交通機関を使って移動します。残高をご確認の上、スイカ・パスモをご持参ください。)

②直接現地集合・解散→初日: 午前11時40分・建物入り口前集合 2日目: 午後2時建物入り口前・解散

※現地集合・解散の方で車に何名か同乗させていただける方は申込書に同乗できる人数をご記入下さい。

ご協力よろしくお願いたします。

持ち物: ①空手着 ②サポーター類 ③運動靴(土足) ④歯磨き(宿舎にも用意があります)

⑤タオル(宿舎にも用意があります) ⑥保険証(コピー可) ⑦着替え ⑧体操服、運動着

⑨ビニール袋 ⑩水筒(毎回、練習後中身を入れ替えます) ⑪スイカ or パスモ(必ず残高をご確認ください)

⑫プール用具(水着・水泳帽子・ゴーグル・ロッカー用小銭「返却されます」)

参加申込み締切: 2月19日(日) ※定員115名です。定員に達した場合は期日前でも締め切らせていただきます。

キリトリ

—キリトリ

## 合宿参加申込書

氏名		年齢	歳・学年	年
連絡先	携帯 TEL			
集合・解散 いずれかに○ <small>なるべく変更が無く。</small>	集合: ① 道場 or ② 現地	車で現地集合の方で 同乗が可能な方は ご記入ください→	<同乗 可能人数> 運転者・自身のお子さんを除き あと( )人まで可能	
申し送り・備考				