

## なぎなた講座

日時	場所	講座内容
6月7日	フィットネスホール	①礼儀作法 ②なぎなたの特性について ③なぎなたの足さばき、体さばき
6月21日	フィットネスホール	①なぎなたの基本動作 ②基本打突 ③上下振り、斜め振り
7月5日	フィットネスホール	①なぎなたの基本動作 ②基本打突 ③八方振り
7月19日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 1本目
8月2日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 2本目
9月6日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 3本目
9月20日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 4本目
10月18日	フィットネスホール	①八方振り ②基本打突 ③仕かけ応じ技 5本目 ④仕かけ応じ技
11月1日	フィットネスホール	
11月15日	フィットネスホール	
12月6日	フィットネスホール	
1月17日	フィットネスホール	
2月7日	フィットネスホール	
2月21日	フィットネスホール	

- 部屋、時間等** 第 2・4 水曜日 19:00 ~ 21:30
- 材料費** 無料(なぎなた、練習着などは無料で貸し出します)
- スポーツ保険料** 65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。
- 募集定員** 15名
- 持参品** 練習着の下は襟ぐりが深く袖の無いもの(タンクトップなど)、  
短いスパッツなどを着用の上  
飲み物、タオル
- 注意事項** 時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。  
講師、講座日程及び講座内容は都合により変更する場合があります。