

2023年 第2回 RF 強化合宿 開催について

前略 RF 空手の上級者選手を対象に、強化合宿を下記日程にて行います。

強化選手および各支部道場長が推薦する選手の皆様は奮ってご参加ください。

(一般から少年部まで年齢制限はありません。定員 35 名先着順) 申し込み期限 4月25日(火)

- 【期 日】 2023年5月3日(祝)～5月4日(祝) 【1泊2日】
- 【主 催】 NPO 法人 日本武道総合格闘技連盟
- 【共 催】 ZenPromotion 株式会社
- 【場 所】 日本武道総合格闘技連盟 中信支部 (長野県諏訪市沖田町四丁目 21-2 TH ビル 3 階)
- 【宿 泊】 男子は道場宿泊(各人、寝袋持参)、女子は申し込み状況により検討
- 【集 合】 5月3日(祝) 10:00 集合【解 散】5月4日(祝) 12:00
- 【参加費】 1名 10,000 円 (3食分食事代・飲み物代・入浴・施設水道光熱費)
- 【持ち物】 保険証の写し(各人で厳重に保管) 空手着、帯、着替え、タオル(バスタオル含む2～3枚) 洗面用具、寝袋、割れない素材のマグカップ、個人で購入する飲食代、(全ての持ち物に記名すること)
- 【スケジュール】 5月3日(祝) 受付・座学
(公認スポーツ栄養士、やまびこスケートの森所属 藤森陽子先生による減量に関する講義) 10:00～11:30
昼食 12:00～13:30 / 技術講習(松井先生による立ち組技) 14:00～16:00
夕食(焼肉食べ放題) 17:30～19:00 / 入浴 19:30～20:30 / 就寝 23:00
5月4日(祝) 起床 7:00 / 朝トレ 7:15～8:00 / 朝食 8:30～9:30
稽古(原先生による BJJ) 10:00～11:30 / 清掃、撤収 11:30～ / 解散 12:00
- 【申 込 み】 合宿参加者は下記申込用紙と参加費 10,000 円(現金又はカード決済)を指導者に提出し申し込むこと。指導者は取りまとめ参加者の名簿及び申込用紙を〒394-0023 長野県諏訪市沖田町 4-21-2-3F 日本武道総合格闘技連盟中信支部に郵送又は「zendoukai.imazu@gmail.com」に画像を添付すること。
- 【振込み先】 【八十二銀行 諏訪南支店 (普) 477636 ZenPromotion 株式会社】
- 【注意事項】 合宿中に体調不良等を訴えた場合、医療機関への搬送や受診等に関して此方では対応いたしませんが、現地に迎えに来ていただくケースもありますのでご了承ください。
- 【緊急連絡先】 実行委員長 今津陽一 090-8108-9302

----- 切り取り -----

2023年度 第2回 RF 強化合宿 申込用紙

参加者はスポーツ安全保険に加入していることを確認した上で参加費を添えて申し込みます。

保護者(成人は本人) 署名押印 ㊟

ふりがな							
参加者氏名		性別	男・女	所属道場			
緊急連絡先 (携帯)	—	—	年齢	学年		段級	
食事の アレルギー	無 / 有 ()						