

《 実戦空手：夏季強化鍛錬 in 館山道場 》



○拳立て強化



○前屈鍛錬指導



○蹲踞（そんきょ）法足鍛錬



○ひたすら逆突き千本



○腕鍛錬



○捌き崩し実践組手鍛錬

会員募集中

国際新武道空手振興協会『十山会空手道』

主席師範	上杉十山	杉山春美
師範	平山智子	山智子
師範	小林幸子	山幸子
師範	杉山幸子	山幸子
師範	三戸部	后麻里子
師範	関根	麻里子
師範	小林潤也	潤也
指導員	諏訪部	丈也
指導員	成島	渉太郎
指導員	蒲原	功郎
指導員	高野	大地
指導員	岩崎	弘一
指導員	高橋	龍雄
特別顧問	石山	朝雄

「健全なる肉体」と「健全な精神力」を身につけたいと思っているキミ達へ。
 不動の集中力、ストレスからの解放、世界に通ずる日本の空手を習ってみませんか。
 十山会空手道の指導員は、館長をはじめ皆親切で、優しい人ばかりです。
 だから、みなさん！気軽に、体験入会をしてみましょう。
 小学生のみなさん、みんなで楽しく体を動かしましょう。
 中学生のみなさん、それなりに活発に、でも、礼儀正しく練習をしていきましょう。
 高校・大学生のみなさん、シッカリと技を覚え、学生生活の最後を空手道に打ち込んでみましょう。
 社会人となったとき、海外旅行や留学など、空手道はあなたの「世界へのパスポート」です。
 すでに社会人になられている皆さん、目的は「運動不足の解消」でも良いでしょう。「精神力を養う」
 ためでも、「護身のため」でも構わないのです。
 十山会の活動の目的は、「空手道という武道を通じて明るい未来社会を創ることです」。
 公德心、正義、倫理を大切に思う人ならどなたでも、一緒に汗を流してみませんか。
 みなさんの入会を心から、お待ちしております。
 練習をしているところを見たら、「一緒にやらせてください。」と誰かに声をかけてくださいね。

主席師範略歴

- ・全米空手協会公認チーフインストラクター
- ・全米空手協会公認ポリス・インストラクター
- ・国際新武道空手振興協会会長
- ・十山会空手道総帥主席師範
- ・国際武術連盟日本支部会長（80カ国）



●問合せ先 **十山会空手道**
 本部事務局：03-6666-3623
 〒135-0016 江東区東陽 4-7-17-312