

(一社)  
埼玉県  
空手道連盟

ヨガやって  
みませんか?

# 女性交流講習会

交流を深めたら空手道がもっと好きになる!!

2025年5月18日(日)

13:00 ~ 16:00 (受付12:30)

場所:さいたま市立大宮武道館

女性会員のお子さまも  
参加可

## 第1部 佐々木麻美インストラクターによるヨガ体験

### ★講師紹介★

氏名:佐々木麻美 空手歴:第27回全国高等学校空手道選抜大会 女子個人形3位

講師からのコメント

ヨガが初めての方から慣れていく方まで楽しめるプログラムになっています。日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張を呼吸やヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促し、心身をリフレッシュさせ、体の疲労回復を一緒に実感していきましょう。

【ヨガには様々な効果が!!気になる方はこちら↓】



## 第2部 空手合同練習会(主に組手)

### 持ち物

空手着

飲み物

防具一式

Tシャツ

バスタオル

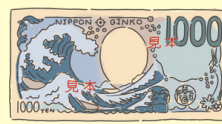
※ヨガ体験時、必要

1000円



ヨガ体験時、Tシャツ着用可

### 参加費



### 【その他】

- 対象は各市連、団体所属の女性会員です。(県連登録がなくても可)
- 保険は加入していません。
- 主催者側は怪我の応急措置は行いますが、以後の責任は負いかねます。
- 空手を始めたばかりの方も大歓迎です。

サンリオ全キャラクターと空手の  
コラボレーションクリアファイルを  
参加者全員に差し上げます。

【問い合わせ先】埼玉県空手道連盟 女性委員会

kyosei.skf@gmail.com

×切 4月26日(土)

郡市連を通じてお申し込みください