

令和7年度 第1回組手講習会時間割表

《時程》

| | |
|------|-----------------|
| 受付 | 12 : 30～13 : 00 |
| 開講式 | 13 : 00～13 : 15 |
| 準備体操 | 13 : 15～13 : 30 |
| 組手練習 | 13 : 30～14 : 30 |
| 休憩 | 14 : 30～14 : 40 |
| 組手練習 | 14 : 40～16 : 20 |
| 閉講式 | 16 : 20～16 : 40 |
| 写真撮影 | 16 : 40～16 : 50 |
| 解散 | 16 : 50 |

※休憩時間にドリンクを配ります。