

ブラジリアン柔術教室

無料体験受付中！

日程	9/13・20・27 (水曜日)	
時間	17時～18時	19時～20時
対象	小・中学生	16歳以上の方
定員	30名	
場所	多目的C	
申込方法	フロント、電話(042-662-4880)にて	
持ち物	運動しやすい服装、飲み物、内履き不要 (服装はチャックやフードのないもの推奨)	

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～

ブラジリアン柔術とは…？

寝技を主体とする組み技系の格闘技です。

教室では、柔軟運動や受け身の練習

技の練習等を行います。

まずはお気軽にご参加ください！