

初心者から有段者のための教室 (小学生以上の男女)

# 柔道教室

※日 時 平成29年4月15日(土)から毎週土曜日  
午後5時～午後7時  
午後7時～午後9時 (中学生以上)  
(武道場が使用できない場合は、休みとなります。)

※場 所 清原中学校 武道場 (体育館1階)  
※参加料 初回のみ無料  
(2回目からは、クラブへの入会が必要となります。)

※内 容 柔道を通してけがをしにくい心と体を作ろう。  
受け身・マット運動・体幹の強化・礼儀作法等。  
(初心者)  
柔道の稽古を通して体をきたえよう。  
立ち技の練習・寝技の練習等。(経験者)

※希望者は、当日お越し下さいますようお願い致します。  
柔道着のない方は、運動が出来る服装でお越し下さい。  
(タオル、飲料水等持参)  
入会手続き等は、当日ご説明いたします。(ホームページ参照)  
入会手続き完了までは、クラブでの保険適用外となります  
のであらかじめご了承下さい。

総合型地域スポーツクラブ

いきいきエンジョイ清原

事務所 宇都宮市鑑山町231番地 清原中学校体育館内



TEL:028-666-6231

ホームページにも掲載してあります。 <http://ikiikienjoy-kiyohara.jp/>