

「護」身と「防」犯の基礎

いざという時のために日頃から注意する護身の方法を講義と実技を通して、お伝えします。

具体的なケースを想定しながら、体を動かして学べる90分間です。

親子、夫婦での参加、当日参加もOK



日時：平成26年7月19日(土)



- ① 小中学生コース 14:30～16:00
- ② 一般女性コース 17:00～18:30



場所：東京武道館 第一武道場（足立区綾瀬3-20-1）



参加料：小中学生 250円 一般 500円



持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ



東京都少林寺拳法連盟 推薦

講師：益子 英明

【経歴】

東京都少林寺拳法連盟 理事 / 正範士 七段

お申込み

スマイルスポーツ事業センターへ 電話またはインターネットで。
 フリーダイヤル：0120-612-001（平日10:00～17:00）
 携帯・PHS：03-5474-2150（平日10:00～17:00）
 インターネット：<http://smilesports.jp/>（24時間受付対応）