

やまぐち

マミィ柔道練習会

ママでも柔道したい人 ママじゃなくても柔道がしたい人
初めて柔道衣を着る人 ただただお喋りしたい人
女性ならどなたでも参加OK！！

2021年度

毎月 第3水曜日 10:00~11:30

(2021.12/15 2022.1/12 2/16 3/16)

会場…周南市学び交流プラザ 武道場

対象…柔道したい女性ならどなたでも 費用…500円/1回

持ち物…柔道衣 着替え 飲み物 など

★ 教室の内容 ★

10:00~10:20

ストレッチ
体操
受身

10:30~10:50

打込
寝技

11:00~11:30

乱取など自由

お好きな時間にご参加下さい
(自由に出入りして頂いて結構です)
とにかく楽しく柔道します



赤ちゃん・子ども連れOK

Yamaguchi.woman.judo@gmail.com

(一社) 山口県柔道協会 女性柔道振興委員会

担当・講師：近藤 (こんどう) TEL 080-1905-9171