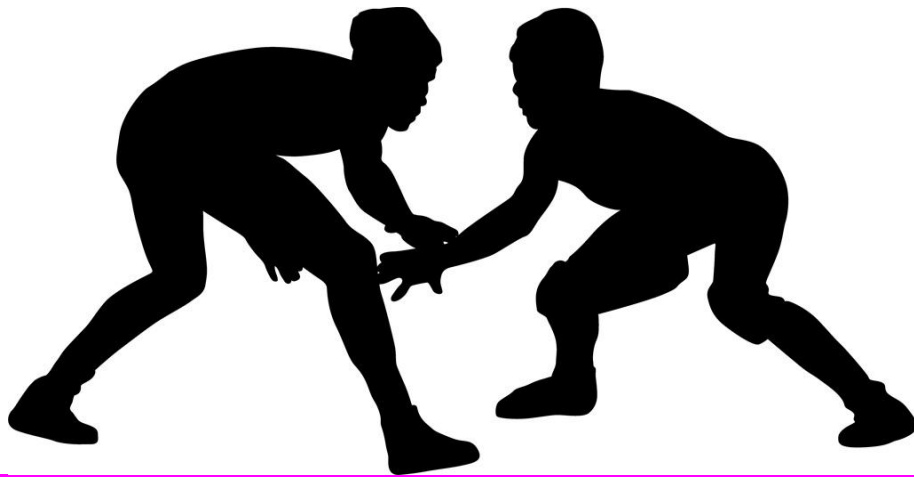


# レジスポ格闘技教室



**4月10日(水)18:00~19:00**

**4月19日(金)18:00~19:00**

◆場所：レジスポ3階マットスペース

◆対象：小学生以上(定員4名)

◆持ち物：タオル、飲み物、動きやすくなるべく体にフィットした服装

◆内容： ・ 準備体操、楽しく体を動かすゲーム

・ テクニック練習/実践練習

◆その他： ☆参加の場合はレジスポ1回利用となります。

☆しっかり爪を切って参加しましょう。

★**ブラジリアン柔術や護身術、レスリング**を分かりやすくアレンジして行います。パンチ・キックはなしです。