

「少林寺拳法の護身術 & 健康プログラム体験教室」のご案内



身体を動かす・武道・護身術に興味のある方、
心と身体の開放感が体験でき、理想的な護身
の技がゆっくり楽しく身につきます。



お一人・親子・夫婦等、老若男女問わずご参加ください。
(参加費無料)

【開催場所】 神栖市武道館 (神栖市溝口4991-10)

【開催日時】 ※運動のできる服装(シューズ不要)をお願いします。

1回目:平成30年3月21日(水) 9時30分～11時30分(1階道場)

2回目:平成30年3月25日(日) 9時30分～11時30分(2階道場)

3回目:平成30年3月31日(土) 9時30分～11時30分(1階道場)

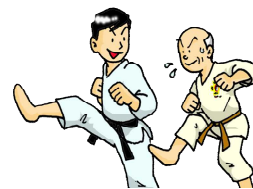
☆内容は多少変わりますが、何回参加されても結構です。

【体験プログラム】

◇**身体を中心を意識した動き**・・・準備運動・基本動作・呼吸法・座禅
受け身(前・後・大車輪)

◇**護身の技をゆっくり楽しく**・・・ゆっくりとした動きを通し、理想的な護身の技を
身につける
剛法:突き・蹴り 防御:体捌き・各種受・守法
柔法:手を掴まれた時の抜き方、倒し方

◇**瞑想タイムでリフレッシュ!**・・・身体を動かしたあとは、ゆったりした時間を
深呼吸とともにフラスイメージづくり



【申込み期日】

開催日の前日まで ※当日参加もOKです。

【お問い合わせ・申込み先】

神栖市武道館 電話 0299-96-7700

神栖市少林寺拳法協会 鈴木 携帯 090-9387-3178

神栖市少林寺拳法スポーツ少年団 日野 携帯 080-1049-3781

