

北陸初! グレイシー柔術が登場

強くなりしたい方、護身術を学びたい方必見です!!

富山新聞文化センター 新設講座

柔術

女性講師によるグレイシー柔術

グレイシー柔術は、1900年代に柔道家前田光世がブラジルのグレイシー一族に伝え、独自に発展した柔術。体格などで勝る相手にも対応できることから世界的に人気となり、日本に里帰りするかたちで広まっている。



イオンモールとなみ教室

(砺波市中神1-174、イオンモール2階)

体験日
第2・4土

1 キッズクラス ゲーム感覚で心身の鍛錬

日 時 第2、4土曜日 14:00~14:40(低学年)
16:00~16:50(高学年)

2 護身術に挑戦 セルフディフェンス

掛け手、受け手の2人1組で繰り返し練習
日 時 第2、4土曜日 15:00~15:50

講師 松島理笑(ヒクソン・グレイシー国際柔術連盟日本支部、AXIS柔術アカデミー公認富山教室Rita柔術代表)

受講料 各クラスとも3,240円(月2回分) 持ち物 動きやすい服装(ボタン・ファスナーがないもの)、水分、タオル

高岡教室

(高岡市広小路1-15、富山新聞高岡会館)

体験日
第2・4火

1 体幹に効く柔術エクササイズ ソロドリル

日 時 第2、4火曜日 19:30~20:20

2 護身術に挑戦 セルフディフェンス

掛け手、受け手の2人1組で繰り返し練習
日 時 第2、4火曜日 20:30~21:20



富山新聞文化センター 高岡スタジオ Tel 0766-26-7000

〒933-0056 高岡市中川1-1-10 E-Mail office@toyama.bunkacenter.or.jp/

http://toyama.bunkacenter.or.jp 富山新聞文化センター 検索

柔術体験申込書

参加される方のお名前	ふりがな		歳	男・女
ご住所			お電話番号	
ご希望の会場	イオンモールとなみスタジオ・高岡教室 ○で囲んでください。			

※窓口はこの用紙を直接お出しいただくか、FAX0766-23-1172まで送っていただいても結構です。(FAXされた際は、必ずお電話を入れてくださるようお願いいたします)