

# 『暑中稽古2017』のご案内

日にち : 7月15日(土)～17日(月)  
参加費 : 無料 (非会員は500円/1コマ)  
場所 : 中央区総合スポーツセンター  
時間・内容 :

7月15日(土)	9:30～10:30	四方投げ
	11:00～12:00	一ヶ条
7月16日(日)	9:30～10:30	二ヶ条
	11:00～12:00	三ヶ条
	14:00～15:00	四ヶ条
	15:30～16:30	側面入り身投げ
7月17日(月)	9:30～10:30	正面入り身投げ
	11:00～12:00	肘締め
	14:00～15:00	肘当て呼吸投げ
	15:30～16:30	小手返し

## 中央区総合スポーツセンター



### 【最寄りの交通機関】

- 都営地下鉄新宿線浜町駅下車  
A2番出口 徒歩2分
- 東京メトロ半蔵門線水天宮前駅下車  
7番出口 徒歩10分
- 東京メトロ日比谷線人形町駅下車  
A1番出口 徒歩8分
- 都営地下鉄浅草線人形町駅下車  
A3番出口 徒歩10分