

第13回寒稽古のご案内

日にち : 1月7日(土)~9日(月)
参加費 : 無料 (非会員は500円/1コマ)

本部道場は寒稽古中休館となります。

場所・時間・内容 :

1月7日(土) 中央区総合スポーツセンター

9:30~10:30 四方投げ

11:00~12:00 一ヶ条

14:00~15:00 二ヶ条

15:30~16:30 三ヶ条

1月8日(日) 中央区総合スポーツセンター

9:30~10:30 四ヶ条

11:00~12:00 側面入り身投げ

1月9日(月) 中央区総合スポーツセンター

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