

柔道クラブ in大阪

2025
5.25 Sun
10:00-12:00



疲れたら「無理をしない」、相手に「無理をさせない」
周囲に気を配り「安全に楽しく」柔道を行う練習会です。
ウォーミングアップ・受身・打込・乱取・技術指導など、
盛りだくさんの内容で実施します！



warm-up

遊びを交え、楽しく身体を動かします。ケガ予防にもつながります！



乱取

自分のペースに合わせ、無理なく乱取ができます。打込やストレッチ、応援だけでも大歓迎！



技術指導

著名柔道家が、柔道の技術指導を行います。

主催 公益財団法人全日本柔道連盟

場所 はむろ未来館（エースサポート柔道場）
（大阪府高槻市土室町32-1）

申込み 参加申込は、右のQRコードもしくは以下URLから、お申し込みください
<https://form.run/@promotion-qlFZshvKTW8nxChPex0V>
※申込期日：5月23日(金)12時まで



参加申込

参加費 無料

《注意事項》

- ・練習中に撮影された写真・動画等の映像が、全柔連公式HP・SNS、全柔連広報誌「まいんど」などに掲載される場合があります。
- ・傷害保険は任意で各自加入をお願いいたします。

特別ゲスト参加決定！



丸山城志郎先生



新添左季先生

 (公財)全日本柔道連盟
問合せ先 ☎ 03-3818-4688