



少林寺拳法の動作で
エクササイズ！

女性のための 武道体験

少林寺拳法を用いた、日常生活で生きる護身
動作を学びながらエクササイズをして、思
いっきり汗を流しましょう！

6月8日（土）

14:00～16:30

講師 東京都少林寺拳法連盟
益子 英明 ほか



場 所

東京武道館 大研修室

参加費

600円

定員・対象

50名 中学生以上の女性の方（中学生は保護者同伴、要参加）

持ち物

動きやすい服装
筆記用具・タオル・飲料・室内履き・外靴入れ

申込期間：5/1（水）9：00 ～ 6/3（月）21：00

申込先 スマイルスポーツHP

https://smilesports.jp/event/tb/post_255.html

問合せ先 東京武道館 サービス担当

☎：03-5697-2111 ☒：budou-k@tef.or.jp