

令和6年8月12日（月）から受付開始

シニアのための

空手で健康維持！

# 武道体験



「空手の動作で体カアップエクササイズ」

1日目 令和6年9月21日(土) 10:00～12:00

内容：空手で運動能力アップ！

2日目 令和6年9月28日(土) 10:00～12:00

内容：空手で足腰丈夫になりましょう！

場 所	東京武道館 第一武道場
料 金	1200円
定 員	30名（先着順） ※全2回通してのプログラムとなります
持ち物	動きやすい服装・飲料・タオル ※本体験は、素足でのご参加となります



お申し込み先

スマイルスポーツHP

<https://www.smilesports.jp>



問合せ先 東京武道館 サービス担当

☎ : 03-5697-2111

✉ : budou-k@tef.or.jp



東京のスポーツ案内サイト  
**SPOPITA**  
スポピタ

東京武道館