

テコンドー、一緒にやってみよう！

無料



テコンドーって どんなスポーツ？

テコンドーとは、武器をみにつけず、徒手空拳で相手の攻撃から身を守る護身術であり、厳しい精神、肉体的な訓練を通じ鍛えた手や足等身体を科学的に活用する方法と技の集大成です。テコンドーは、1200種類の足技と2000種類の手技で構成されている。テコンドーというと、一般的に足技の武道というイメージが浸透しているが、それは足技を手技のように自由自在に操るのを特徴としているからであります。(日本国際テコンドー協会HPより)



こんな方にオススメ！

- ・運動不足を解消したい方
 - ・新しいスポーツに挑戦してみたい方
 - ・家族で運動を楽しみたい方
 - ・武道に興味のある方
 - ・柔軟性を高めたい方
 - ・メンタルを強化したい方
 - ・運動が苦手でもチャレンジしてみたい方
- ～何歳からでも始められます～



2024年11月10日(日)9:30～

府中本宿体育館

持ち物:飲み物、タオル、運動出来る服装

