

# ★キッズ柔術/親子柔術★

ブラジリアン柔術の**無料体験**を随時実施しています！  
運動経験がないお子様も安心して見学・体験にご参加ください。  
キッズ指導経験豊富なブラジリアン柔術講師が楽しく指導します！

## 柔術体操（4歳頃～）

毎週火曜日 16:00～16:45 毎週土曜日 13:00～13:45

## キッズ（小学生）

毎週火曜、木曜日 17:00～18:00 毎週土曜日 14:00～15:00

## 親子柔術（保護者と一緒に運動ができる子/年齢不問）

毎週日曜日 10:00～10:45

※運動しやすい服装でお越しください。男女更衣室/シャワー完備。タオル、飲み物をご持参ください。

【柔術体操】(対象:4歳頃から小学生未満)

柔術の基礎を覚える前に、運動における身体の使い方を学びます。運動能力向上を目的とし、遊び、ゲームを交えながら、前転・後転などのマット運動や反応・敏捷性を養う運動を丁寧に教えます。

【キッズ】(対象:小学生)

遊び、ゲームを交えながら楽しくブラジリアン柔術を学び、強い身体と心を育ていきます。

☆近年、キッズの競技人口も増え、大会も増えてきています。

【親子柔術】(保護者の方と一緒に運動ができるお子様でしたら年齢は問いません)

親子でブラジリアン柔術の基本的な動きを交えながら楽しく身体を動かします。

キャンペーン中！  
入会金 +  
1ヶ月分会費無料！



<アクセス> JR 巣鴨駅 徒歩 2 分半 都営三田線巣鴨駅 A2 出口より徒歩 2 分  
豊島区巣鴨 3-25-2 noteビル 2F(201) ※白山通りの本屋さんの道に入って 150m

パ ト スタ ジ オ  
ブラジリアン柔術 PATO STUDIO



ホームページ <http://patosbjj.jp/kids> 問い合わせ [contact@patosbjj.jp](mailto:contact@patosbjj.jp)