

令和5年 浦和柔道センター 10月行事予定表

日	曜	行事予定			
1	日	休館日	16	月	休館日
2	月	休館日	17	火	体力測定
3	火		18	水	//
4	水		19	木	//
5	木		20	金	//
6	金		21	土	//
7	土		22	日	昇段審査/休館日
8	日	休館日	23	月	休館日
9	月	昇級審査/休館日	24	火	月例試合
10	火	進級テスト	25	水	//
11	水	//	26	木	//
12	木	//	27	金	//
13	金	//	28	土	//
14	土	//	29	日	休館日
15	日	休館日	30	月	休館日
			31	火	

○10月9日（月・祝）昇級審査会 浦和駒場体育館柔道場 午前9時開始

○10月22日（日）昇段審査会 県立武道館 午前9時開始

○体力測定 10/17～10/21の期間で体力測定を行いますのでなるべく休まずに参加してください。

反則行為



極端な防御姿勢をとる



場外に出る



同じ側の袖と襟を取り続ける



頭から突っ込んで技をかける