

10/12（月）15：00～17：00

通常稽古

統率：関口さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻/オンライン参加/オンライン遅刻：西郷さん、井上さん/なし/安川さん、高橋さん、朴さん/村松さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回る

ランジバックスイング

サイドバックジャンプ

ワニウォーク

手押し車

つま先立ち歩き

腕立て伏せ 90本

腕回し技 240本

腕回し技の稽古 三人一組

腕回し技 80本

木剣の構えの稽古 三人一組

正眼の構え 合図があるまで

木剣の構えの稽古 三人一組

木剣振りの構えの稽古 三人一組

木剣振りの構え 合図があるまで

木剣振りの構えの稽古 三人一組

木剣振りの稽古 三人一組

木剣振り 50本

今日のポイント：リラックスする

感想

こんにちは。一年の奥です。ワニウォーク、バニーウォークだと思ってたびょん。では。

担当：奥