

9月21日(水)10:00~11:00

トレーニング

統率：磯野さん

参加卒業生：なし

遅刻/欠席 なし/井上さん、朴さん、魚木

内容

準備体操

ストレッチ

ラダー

倒立

整理体操

11:30~13:00

夏期強化

統率：磯野さん

参加卒業生：なし

遅刻/欠席 なし/井上さん、朴さん、魚木

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

膝行各種

受身各種

爪先立ち歩き

杖技一の稽古(一から六まで) 二人一組

杖技一の稽古(七から十三まで) 二人一組

杖技一の稽古(十四から十七まで) 二人一組

杖技一の稽古(十八から終わりまで) 二人一組

杖技一の稽古(初めから終わりまで) 二人一組

今日のポイント：氣を切らさない

感想

こんにちは、私一年の大庭です。今日も楽しかったです。それでは失礼致します。