

稽古記録

1. 日時

2013年12月8日(日)11:30-13:50

2. 場所

東久留米市スポーツセンター 第一武道場

3. 人数

4名

4. 内容

- ・切り返し(2回)
- ・大きい面(3本×3回)
- ・小さい面(3本×3回)
- ・小手(3本×3回)
- ・小手面(3本×3回)
- ・胴(3本×3回)

休憩

- ・地稽古(3分×3回)
- ・切り返し(1回)