

稽古記録

1. 日時

2010年12月18日(土) 11:30-13:00

2. 場所

東久留米市スポーツセンター 第一武道場

3. 人数

5名

4. 内容

- ・ 繰り返し (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 (4回×3分)
- ・ 繰り返し (1回)