

稽古記録

1. 日時
2013年9月7日(土)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
5名
4. 内容
 - ・切り返し(1回)
 - ・大きい面(3本×2回)
 - ・小さい面(3本×2回)
 - ・相面(3本×2回)
 - ・小手抜き面(3本×2回)
 - ・小手(3本×2回)
 - ・小手面(3本×2回)
 - ・出小手(3本×2回)
 - ・胴(3本×2回)
 - ・面抜き胴(3本×2回)
 - 休憩
 - ・試合稽古(3回)
 - ・地稽古(2分×4回)
 - ・切り返し(1回)