

稽古記録

1. 日時

2013年11月16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

4名

4. 内容

- ・切り返し(2回)
- ・大きい面(3本×2回)
- ・小さい面(3本×2回)
- ・小手(3本×2回)
- ・小手面(3本×2回)
- ・胴(3本×2回)
- 休憩
- ・地稽古(3~4分×3回)
- ・切り返し(1回)