

武器法、合気拳法合同自主練習会開催されました

初めての武器法、合気拳法合同自主練習会が4/29(水)昭和の日に大森スポーツセンターにて開催されました。

ゴールデンウィーク初日でしたが28名の方々が集まり2時間バッチリ稽古しました。居合道、杖道、合気拳法に分かれて広い体育館で天井や周りを気にせずに自分の普段気になっている部分を徹底的に数をこなしました。

皆さん集中して稽古しているので2時間がアツと言う間に過ぎていました。



楽しくピンとした雰囲気居合道の面白い所です。



長い杖を使いストレッチ効果満点。気持ちイイ!



拳法は広い体育館でずいぶん汗をかきました。休憩中です。

恒例の全員でハイポーズ!