

## 2015掌法女子会開催されました

11/1(日)、鶴見道場にて「第4回掌法女子会」が開催され、池上、鶴見合わせて7名の参加がありました。

内容は合気道を友起子先生、合気拳法を加奈子先生が指導進行をして、合気道は一人型をイメージした技を行ない、また合気拳法は腰からの動きを意識して突き&蹴りを行ないました。流れの感覚をそれぞれに感じていたようです。

今回も終了後には友起子先生お手製のケーキをみんなで美味しくいただきました。



女性ならではの流れを意識した稽古



友起子先生お手製のケーキ



いただきまーす