

無料いろいろ体験教室開催されました

今年2回目の「無料いろいろ体験教室」を7/12(日)に池上、鶴見の各道場にて開催致しました。

今回の内容は杖道&受身でした。小さなお子さんから大人の方まで杖を振ったり、受身で転がったりなど45分間たっぷり汗を流しました。

参加者の皆さん暑い中本当にご苦労様でした。次回もお楽しみにして下さいね。



小さなお子さんも頑張りました。



背中、肩、首のストレッチになります。