

令和2年度

柔道同好会6月号

01(月)パラレルバランス連続	02(火)片足スクワット
03(水)アーチャーフッシュアップ	04(木)Vシット
05(金)フランクロール	06(土)カーフレイズ
07(日)リバーフッシュアップ	08(月)ホールドニーズ
09(火)マウンテンクライマー	10(水)カーフレイズ2
11(木)タイプライターフッシュアップ	12(金)横エビ
13(土)サイドフランクロール	14(日)四股
15(月)サイドフランクロール	16(火)abs towel
17(水)エビ動作	18(木)腰切り動作
19(金)one hand push ups	20(土)脚前拳
21(日)フロントプランク超ローポジション	22(月)上体起こし30秒計測
23(火)1分間腕立て伏せチャレンジ	全77回で終了しました

「段階1」レベルの練習です。道場に生徒がいることが素晴らしいです!!



初段取得を目指す

“ゆるゆる柔道チーム”と

都大会出場を目指す

**“ガチンコ柔道チーム”が
仲良く稽古しています**