

稽古内容等 説明

自主稽古

概要

道場解放時間内のクラス稽古外の時間帯に自由に自主稽古を行うことができ、ウェイトトレーニングを行いたい方でトレーニング方法がわからない初心者は先輩と一緒に時間帯であれば先輩から指導を受けることができます。

稽古内容例

フィジカル トレーニング	完備されたウェイトトレーニング器具を使用することができます。
打ち込み稽古	常時二本のサンドバッグが吊るされており、一人で突き、蹴り等を打ち込む稽古が行えます。またミットも多数常備されていて二人組での打ち込み稽古も行えます。
フォーム稽古	大きな鏡が道場の前正面と後正面にあり、鏡を見て自分の姿を確認しながら基本や型等のフォームを身に着ける反復稽古を行えます。

参加区分

年齢/レベル区分等特にありません。道場生であればどなたでも自主稽古をしていただけます。