氏名

		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
筋肉トレーニング	X30																														
腹筋																															
背筋																															
スクワット																															
腸腰筋（ちょうようきん）																															
体幹トレーニング	30秒																														
体側（右・左）																															
胴（前・後）																															
ダンベル体操																															
ストレッチ																															
壁に向かって																															
素振り	X30																														
上下素振り																															
正面素振り																															
左右面素振り																															
跳躍素振り（前･後）																															
スクワット素振り																															
ランジ素振り																															
片手素振り																															
稽古法　９本の形																															
胴																															
摺り上げ胴																															
イメージトレーニング																															
相面に誘って返し胴																															
相面に誘って出ばな小手																															
一足一刀からの出ばな面																															
胡桃（くるみ）																															
手の内（指）																															
お手玉																															