

開催日時：

会場：

インストラクター：

お名前



【 M 】

1	2	3	4	5	6	7	8								
ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.
9	10	11	12	13	14	15	16								
ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.
17	18	19	20	21	22	23	24								
ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.	ma	min.

【 D 】

高洞形態がうまくできないときは
必ずmi条件不良 (Gross Muscle、Fine Muscle)、Positioning不良、
Grip、Rest、力にムリ、ムダ、ムラ、ムジユンがある。= ベクトル不良 ⇒ 自己点検/分析してください。
目 (ミラー、View)が最後の原因です。まず目に振り回されないように。

【 Please Be Mindful ! 】