

2011年静岡市合気道連盟主催・合同演武会 式次第

※集合目安	8:45	
●ストレッチ&自由練習 ～ 約30分 ～	9:00	
●合同演武開会宣言	9:30	
静岡市合気道連盟会長のお話		
光輪洞合気道静岡支部さんからのお話		
清進館道場さんからのお話		
●合同練習	10:00～	
1 両手持ち 5分×3セット(メンバー替え)	10:00～10:15	
2 突き 5分×3セット(メンバー替え)	10:15～10:30	
休憩・・・5分		
3 片手持ち 5分×3セット(メンバー替え)	10:35～10:50	
4 上段面打5分×3セット(メンバー替え)	10:50～11:05	
休憩・・・5分		
●各道場による演武		
1 光輪洞合気道静岡支部の皆さん	20分	11:10～11:30
2 清進館道場の皆さん	20分	11:32～11:52
3 静岡市合気道連盟	25分	11:54～12:19
●合同演武 I 部の締め	12:20～	
清進館道場さんからのお話		
光輪洞合気道静岡支部さんからのお話		
静岡市合気道連盟会長のお話		
～ 昼食タイム ～		
●合同演武 II 部の開始	13:15～15:00	
技の研究		
●合同演武 II 部の締め		