



MAC 中山事務局道場 見学

西袋職員



本部稽古 渡辺代表から直接指導を受ける

吉浜指導員と組手



MAC 本部でのミット稽古



茨城支部 少年部見学と一般部稽古参加



小林指導員 吉原支部長と夕食