道着なし！動きやすい服装でOK！

◎稽古時の注意ポイント





長い爪は×　アクセサリー付きは×　きついジーンズは×　ベルトは×



はだしで稽古します



◎女の子の服装について

NG



スカートは×

NG





プラスチック製の髪どめは×

○髪を結ぶときは、ゴム製のもので結んでください。

NG



フリルやヒラヒラ装飾のある服は×！

破れたり、引っかかる恐れがあります。