

武蔵の剣

『五輪書片手に

武蔵の剣と

ゆる体操』



心身共なる健康に直結!!



中伝二の巻 刀術編

二〇二六年2月15日開始

高岡英夫の武術指導が受けられる唯一の公開講座

せつきせった
切己切他Ⅱ「己を切ることなくば他を切ること能わず」の真意とは!
肩包面滑走剣・突技法三段術理展開(振子突・重垂突・滑走突)を初公開!!
肩包面滑走剣法は同時に究極の上半身レフ筋トレでもある!!!



高度運動科学トレーニング
動画サイト『武蔵の剣』へ