

# 課題チェックシート (APEX 四谷)

## 7F

	8級 桃	7級 橙	6級 緑	5級 赤	4級 黄	3級 紺	2級 茶	1級 水	初段 灰	二段 黒
L垂壁	 	 	 	 						
垂壁中央	 	 	 	 						
スラブ	 	 	 	 	 					
ロフト		  	  	   	    					

## 6F

右垂壁	 									
110度										
118度ハーフ										
118度										
140度										
左垂壁	 									