



★高田馬場道場 7月時間割★

選手志望・プロ練習・スパーリング専門

総合・寝技・グラップリング・柔術・ボクシング・キックボクシング

【営業時間】下記ご参照ください。

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

打撃ありのスパーリングには、膝当て(ボクシング以外)・マウスピースがないと参加できません。
※日曜12:00女性限定超初心者キックマススパーリングクラスは除きます。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	打撃ありのスパーリングには、膝当て(ボクシング以外)・マウスピースがないと参加できません。 ※日曜12:00女性限定超初心者キックマススパーリングクラスは除きます。							7
8								8
9								9
10								10
11								11
12	12:30 open	12:00 open	12:00 open	13:00 open				12
13	12:30 総合スパーリング 齊藤 曜★★★	12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★	12:00 キックプロ練習ラントレ 藤井 重綺★★★					12
14	14:00 総合打撃 齊藤 曜★★	13:00 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎★★★	13:00 キックボクシング選手練習 藤井 重綺★★★					13
15	15:00 フィジカル 齊藤 曜★(無料体験)							14
16	16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★	Close		Close		17:00 open		16
17	Close							17
18								18
19								19
20	19:00 ボクシングプロ練習 横田 知之★★★	19:00 総合スパーリング 小泉 慶嗣★★	20:00 グラップリングスパー 小泉 慶嗣★★★	20:00 キックボクシング選手練習 針谷 耕★★★	20:00 初心者総合 石司 晃一★	20:00 プロMMAスパーリング 中桐 涼輔★★★	20	
21	21:00 柔術テクニック 三浦 麗★(無料体験)	21:00 柔術テクニック 岡市 尚士★(無料体験)	21:00 柔術テクニック 岡市 尚士★★★	21:00 中級者総合 石司 晃一★★	21:00 アマチュアMMAスパーリング 中桐 涼輔★★	21		
22	22:00 柔術スパーリング 三浦 麗★★	21:30 上級者総合 久松 勇二★★★	22:00 柔術スパーリング 岡市 尚士★★★	Close	21:00 フリートレーニング	20:45 クラス終了 21:00 close	22	
23	22:45 クラス終了 23:00 close				21:30 上級者総合 久松 勇二★★★		23	

9:00
キッズレスリング
青山 久志★

入れ替え

12:00超初心者キックマススパーリング
ねこ太★★(女性限定)

13:00 中級者キックマススパーリング
ねこ太★★(女性限定)

13:45 クラス終了 14:00 close

※超初心者キックマススパーは顔面への
接触のないクラスです。膝当て・マウス
ピースなしでも参加できます。

入れ替え

12:00超初心者キックマススパーリング

ねこ太★★(女性限定)

13:00 中級者キックマススパーリング

ねこ太★★★(女性限定)

13:45 クラス終了 14:00 close

※超初心者キックマススパーは顔面への
接触のないクラスです。膝当て・マウス
ピースなしでも参加できます。

17:00 open

17:00 柔術テクニック
神谷 哲也★(体験)

18:00 柔術スパーリング
神谷 哲也★★

19:00 open

19:00 初心者総合
石司 晃一★

20:00 中級者総合
石司 晃一★★

21:00 フリートレーニング
21:30 上級者総合
久松 勇二★★★

19:00 プロMMAスパーリング
中桐 涼輔★★★

20:00 アマチュアMMAスパーリング
中桐 涼輔★★

20:45 クラス終了 21:00 close