



# ★ブラジリアン柔術 高田馬場道場 9月時間割★

“柔術女子”急増中！柔術で護身術&ダイエット！  
 超初心者柔術、超初心者寝技“無料体験”受付中！  
 まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日 14:00or16:00～23:00 土曜16:00～22:00 日曜16:00～22:00(年中無休)

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7	
8				※インストラクタースクール時は 会員様のご利用は 不可となります。			※初心者柔術スパーク★は、ルールを学んだり、 スパークリングに近い形で技の打ち込み等を行います。 月曜22時～、木曜20時～行います。	8	
9		※インストラクタースクール時は 会員様のご利用は 不可となります。		9:00 インストラクタースクール 理念 ステップ 1 佐々木			※土曜日の指導員は、 時折別の指導員が担当します。 よろしくお願ひ致します。	9	
10		10:00 インストラクタースクール ミット研修(ミット持ち合い) ステップ 3 浩太郎	※選手練習時は 筋トレ含む自主練習は 不可となります。	11:00 インストラクタースクール シャドー、クラス進行 ステップ2 佐々木	※選手練習時は 筋トレ含む自主練習は 不可となります。			10	
11		キックプロ練習ラントレ 津崎・浩太郎★★		キックプロ練習ラントレ ビー・森脇★★				11	
12		キックプロ練習フィジカル 津崎・浩太郎★★★		キックプロ練習フィジカル ビー・森脇★★★			11:30 キッズレスリング 八木★	12	
13	14:00 open		14:00 open		14:00 open			13	
14	14:10 超初心者柔術 児玉★	キックプロ練習スパーク 津崎・浩太郎★★★	14:10 超初心者柔術 児玉★	キックプロ練習スパーク ビー・森脇★★★	14:10 超初心者柔術 児玉★			14	
15	15:00 柔術スパークリング 児玉★	16:00 open	15:00 柔術スパークリング 児玉★	16:00 open	15:00 柔術スパークリング 児玉★	16:00 open	16:00 open	15	
16	16:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル クリス★	16:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル 児玉★(無料体験)	16:10 超初心者寝技 千葉★	超初心者柔術 山下★(体験) 中級柔術 児玉★	16	
17	17:00 柔術テクニック 児玉★	柔術テクニック 児玉★	17:00 寝技テクニック クリス★	17:00 柔術テクニック 児玉★	17:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	17:00 寝技テクニック 千葉★	超初心者柔術 山下★(体験) 中級柔術 児玉★	17	
18	18:00 柔術スパークリング 児玉★	柔術 スパークリング 児玉★	18:00 寝技スパークリング クリス★★	18:00 柔術スパークリング 児玉★	18:00 柔術スパークリング 児玉★	18:00 寝技スパークリング 千葉★★	柔術スパークリング 児玉★ 初級フィジカル 山下★	18	
19	19:00 超初心者柔術 児玉★(体験)	超柔術初心者 児玉★(体験)	19:00 寝技初心者 クリス★	19:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	19:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	19:00 柔術初心者 千葉★(体験)	超初心者柔術 山下★(体験) 中級柔術 児玉★	19	
20	20:00 柔術初心者 三浦★(体験)	超寝技初心者 千葉★(体験)	20:00 寝技スパークリング 岡市★★	柔術初心者 可知★	初級フィジカル 児玉★	20:00 超柔術初心者 千葉★(体験)	寝技テクニック 児玉★ 柔術初心者 山下★	20	
21	柔術スパークリング 三浦★★	柔術テクニック 板谷★	21:00 寝技初心者 千葉★(無料体験)	21:00 柔術テクニック 岡市★	21:00 柔術スパークリング 可知★★	21:00 柔術スパークリング 三浦★★	寝技スパークリング 児玉★★ 初心者 柔術スパーク 山下★	21	
22	初心者 柔術スパーク 板谷★	超柔術初心者 三浦★(体験)	22:00 寝技スパークリング 千葉★★	22:00 柔術スパークリング 岡市★★★	22:00 柔術テクニック 可知★	22:00 総合クラス 久松★★★	22:00 レディースフィジカル 岡部★	22:50クラス終了 22:00 close	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23