



★ブラジリアン柔術 高田馬場道場 10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、 スパークに近い形で技の打ち込み等を行います。 月曜22時～行います。	8	
9				9:00 インストラクタースクール 理念・注意事項			※土曜日の指導員は、 週によって別の指導員が担当します。 よろしくお願い致します。	9	
10				ステップ 1 佐々木				10	
11				10:30 インストラクタースクール シャドー、クラス進行				11	
12				11:30 インストラクタースクール ミット、サンドバッグ進行				12	
13								13	
14	14:00 open		14:00 open		14:00 open			14	
14	14:10 超初心者柔術 児玉★		14:10 超初心者柔術 児玉★		14:10 超初心者柔術 児玉★			14	
15	15:00 柔術スパーク 児玉★		15:00 柔術スパーク 児玉★		15:00 柔術スパーク 児玉★			15	
16	16:00 open	16:00 open		16:00 open		16:00 open	16:00 open	16	
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 児玉★	柔術 スパーク 児玉★	18:00 寝技スパーク クリス★★	18:00 柔術スパーク 児玉★	18:00 柔術スパーク 児玉★	18:00 寝技スパーク 千葉★★	柔術 スパーク 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 超柔術初心者 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 岡市★★	柔術初心者 石井★	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 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 石井★★	21:00 柔術スパーク 三浦★★	21:00 柔術スパーク 千葉★★	寝技 スパーク 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 千葉★★	22:00 柔術スパーク 岡市★★★	22:00 柔術テクニック 石井★	22:00 総合クラス 久松★★★	22:00 レディースフィジカル 岡部★	21:50クラス終了 22:00 close	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23