



★ブラジリアン柔術 高田馬場道場 12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】 月,水,金曜14:00~23:00 火,水曜16:00~23:00 土曜16:00~23:00 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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7								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。 9:00 インストラクタースクール 理念・注意事項 ステップ 1 岩淵 10:30 インストラクタースクール シャドー、クラス進行 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				※初心者柔術スパーク★は、ルールを学んだり、 スパーリング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。 ※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。	8
9									9
10									10
11									11
12									12
13								13	
14	14:00 open		14:00 open		14:00 open			14	
15	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★			15	
16	15:00 柔術スパークリング 児玉★		15:00 柔術スパークリング 児玉★		15:00 柔術スパークリング 児玉★			16	
17		16:00 open		16:00 open		16:00 open	16:00 open	17	
18	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★	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★	18	
19	17:00 柔術テクニック 児玉★	柔術テクニック 児玉★	レディース柔術 北野★(体験)	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★	
20	18:00 柔術スパークリング 児玉★	柔術 スパークリング 児玉★	レディース 柔術 北野★	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★	
21	19:00 超初心者柔術 児玉★(体験)	超柔術初心者 児玉★(体験)	レディース柔術 北野★	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★	
22	20:00 柔術初心者 三浦★(体験)	超寝技初心者 千葉★(体験)	柔術 スパークリング 児玉★	20:00 寝技スパークリング 岡市★★	柔術初心者 石井★	初級フィジカル 児玉★	柔術初心者 三浦★(体験)	初級フィジカル 児玉★	
23	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 石井★★	21:00 柔術スパークリング 三浦★★	21:00 柔術スパークリング 千葉★★	寝技 テクニック 児玉★★	
24	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 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	
25			22:50 クラス終了 23:00 close					25	