



# ★ブラジリアン柔術 高田馬場道場 1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、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								8
9		9:00 インストラクタースクール 理念・注意事項		9:00 インストラクタースクール 理念・注意事項				9
10		ステップ 1 元木嵐士		ステップ 1 岩淵将大				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		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		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		12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎善郎★★★						13
14	14:00 open	13:00 キックプロ練習スパー&ミット	14:00 open		14:00 open			14
15	14:10 超初心者柔術 児玉晃一★	14:10 超初心者柔術 児玉晃一★	14:10 超初心者柔術 児玉晃一★		14:10 超初心者柔術 児玉晃一★			15
16	15:00 柔術スパーリング 児玉晃一★★	15:00 柔術スパーリング 児玉晃一★★	15:00 柔術スパーリング 児玉晃一★★		15:00 柔術スパーリング 児玉晃一★★			16
17	16:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	16:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	16:00 初級フィジカル クリスデビッドソシク★	16:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	16:00 初級フィジカル 児玉晃一★	16:00 超初心者寝技 千葉由郷★(無料体験)	16:00 open	16:00 open
18	17:00 柔術テクニック 児玉晃一★(無料体験)	17:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	17:00 寝技テクニック クリスデビッドソシク★	17:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	17:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	17:00 寝技テクニック 千葉由郷★(無料体験)	17:00 初心者柔術 山下優一郎★	17:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)
19	18:00 柔術スパーリング 児玉晃一★★	18:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	18:00 寝技スパーリング クリスデビッドソシク★★	18:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	18:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	18:00 寝技スパーリング 千葉由郷★★	18:00 柔術 スパーリング 児玉晃一★	18:00 超初心者柔術 山下優一郎★(無料体験)
20	19:00 超初心者柔術 児玉晃一★(体験)	19:00 超初心者柔術 児玉晃一★(体験)	19:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	19:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	19:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)	19:00 超初心者柔術 千葉由郷★(無料体験)	19:00 初心者柔術 山下優一郎★	19:00 超初心者柔術 児玉晃一★(無料体験)
21	20:00 柔術初心者 三浦麗★(体験)	20:00 超柔術初心者 千葉由郷★(体験)	20:00 超柔術初心者 児玉晃一★(体験)	20:00 超柔術初心者 児玉晃一★(体験)	20:00 超柔術初心者 児玉晃一★(体験)	20:00 超柔術初心者 千葉由郷★(無料体験)	20:00 寝技テクニック 児玉晃一★	20:00 超柔術初心者 山下優一郎★(体験)
22	21:00 超柔術初心者 千葉由郷★(無料体験)	21:00 寝技初心者 千葉由郷★(無料体験)	21:00 寝技初心者 児玉晃一★(体験)	21:00 超柔術初心者 児玉晃一★(体験)	21:00 超柔術初心者 児玉晃一★(体験)	21:00 超柔術初心者 千葉由郷★★	21:00 寝技 スパーリング 児玉晃一★★	21:00 初心者 柔術スパー 山下優一郎★
23	22:50 クラス終了 23:00 close	22:00 寝技スパーリング 千葉由郷★★	22:00 寝技スパーリング 岡市尚士★★★	22:00 超柔術初心者 児玉晃一★(体験)	22:00 超柔術初心者 児玉晃一★(体験)	22:00 総合クラス 久松勇二★★★	21:50クラス終了 22:00 close	22:00 close

※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。

※初心者柔術条件スパー★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。