



★ブラジリアン柔術 高田馬場道場 3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 インストラクターズスクール 理念・注意事項		9:00 インストラクターズスクール 理念・注意事項				9
10		ステップ1 嵐士		ステップ1				10
11		10:30 インストラクターズスクール シャドー、クラス進行		10:30 インストラクターズスクール シャドー、クラス進行				11
12		11:30 インストラクターズスクール ミット、サンドバッグ進行		11:30 インストラクターズスクール 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 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎★★★	14:00 open		14:00 open			14
15	14:10 超柔術初心者 児玉 晃一★		14:10 超柔術初心者 児玉 晃一★		14:10 超柔術初心者 児玉 晃一★			15
16	15:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	16:00 open	15:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	16:00 open	15:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	16:00 open	16:00 open	16
17	16:00 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	16:10 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	16:00 初級フィジカル クリス デイビド ソシク★	16:10 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	16:00 初級フィジカル 児玉 晃一★	16:10 超初心者寝技 千葉 由郷★(無料体験)	超柔術初心者 山下 優一郎★ (無料体験)	17
18	17:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)	柔術テクニック 児玉 晃一★	17:00 寝技テクニック クリス デイビド ソシク★	17:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)	17:00 超柔術初心者 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)	超柔術初心者 山下 優一郎★ (無料体験)	18
19	18:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	柔術スパーリング 児玉 晃一★★	18:00 寝技スパーリング クリス デイビド ソシク★★	18:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	18:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	18:00 寝技スパーリング 千葉 由郷★★	柔術スパーリング 児玉 晃一★ (無料体験)	19
20	19:00 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	超柔術初心者 児玉 晃一★ (体験)	レディース柔術 北野 陽子★ (体験)	レディース柔術 北野 陽子★ (体験)	レディース柔術 北野 陽子★ (体験)	レディース柔術 北野 陽子★ (体験)	レディース柔術 北野 陽子★ (体験)	20
21	20:00 柔術初心者 石井 大規★(無料体験)	超初心者寝技 千葉 由郷★ (無料体験)	寝技テクニック クリス デイビド ソシク★	寝技初心者 児玉 晃一★ (無料体験)	寝技初心者 児玉 晃一★ (無料体験)	寝技初心者 児玉 晃一★ (無料体験)	寝技初心者 児玉 晃一★ (無料体験)	21
22	21:00 柔術スパーリング 石井 大規★★	寝技初心者 千葉 由郷★(無料体験)	寝技スパーリング 岡市 尚士★★	超初心者寝技 児玉 晃一★ (無料体験)	柔術初心者 石井 大規★ (無料体験)	超柔術初心者 児玉 晃一★ (無料体験)	柔術初心者 三浦 麗★ (無料体験)	22
23	22:00 超柔術初心者 石井 大規★(無料体験)	寝技スパーリング 千葉 由郷★★	初心者 柔術スパーリング 岡市 尚士★★	超柔術初心者 児玉 晃一★ (無料体験)	22:00 柔術テクニック 石井 大規★(無料体験)	22:00 上級者総合 久松 勇二★★★	21:50クラス終了 22:00 close	23
		22:50 クラス終了 23:00 close						

※インストラクターズスクール時は
会員様のご利用は
不可となります。

※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。