



# ★ブラジリアン柔術 高田馬場道場 4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

| 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<br>会員様のご利用は<br>不可となります。 |                                |                              | ※土曜日の指導員は、<br>週によって別の指導員が担当します。<br>よろしくお願い致します。 | 8  |
| 9  |                                | 9:00 インストラクタースクール<br>理念・注意事項       |                                | 9:00 インストラクタースクール<br>理念・注意事項            |                                |                              |   | 9  |
| 10 |                                | ステップ1 吉越 博司                        |                                | ステップ1 元木 嵐士                             |                                |                              |   | 10 |
| 11 |                                | 10:30 インストラクタースクール<br>シャドー、クラス進行   |                                | 10:30 インストラクタースクール<br>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<br>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<br>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<br>津崎 善郎★★★      |                                |   |                                |                              |   | 13 |
| 14 | 14:00 open<br>超柔術初心者<br>児玉 晃一★ | 13:00<br>キックボクシングプロ練習<br>津崎 善郎★★★  | 14:00 open<br>超柔術初心者<br>児玉 晃一★ |   | 14:00 open<br>超柔術初心者<br>児玉 晃一★ |                              |   | 14 |
| 15 | 15:00 柔術スパーリング<br>児玉 晃一★★      | 16:00 open                         | 15:00 柔術スパーリング<br>児玉 晃一★★      | 16:00 open                              | 15:00 柔術スパーリング<br>児玉 晃一★★      | 16:00 open                   | 16:00 open                                      | 15 |
| 16 | 16:00 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)   | 16:10 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)       | 16:00 初級フィジカル<br>児玉 晃一★        | 16:10 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)            | 16:00 初級フィジカル<br>児玉 晃一★        | 16:10 超初心者寝技<br>千葉 由郷★(無料体験) | 16:10 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)                    | 16 |
| 17 | 17:00 柔術テクニク<br>児玉 晃一★(無料体験)   | 17:00 柔術テクニク<br>児玉 晃一★(無料体験)       | 17:00 寝技テクニク<br>児玉 晃一★         | 17:00 柔術テクニク<br>児玉 晃一★(無料体験)            | 17:00 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)   | 17:00 寝技テクニク<br>千葉 由郷★(無料体験) | 17:00 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)                    | 17 |
| 18 | 18:00 柔術スパーリング<br>児玉 晃一★★      | 18:00 柔術スパーリング<br>児玉 晃一★★          | 18:00 寝技スパーリング<br>児玉 晃一★★      | 18:00 柔術スパーリング<br>児玉 晃一★★               | 18:00 柔術スパーリング<br>児玉 晃一★★      | 18:00 寝技スパーリング<br>千葉 由郷★★    | 18:00 柔術スパーリング<br>児玉 晃一★                        | 18 |
| 19 | 19:00 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)   | 19:00 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)       | 19:00 寝技初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)    | 19:00 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)            | 19:00 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)   | 19:00 柔術初心者<br>千葉 由郷★(無料体験)  | 19:00 超柔術初心者<br>児玉 晃一★(無料体験)                    | 19 |
| 20 | 20:00 柔術初心者<br>石井 大規★(無料体験)    | 20:00 超初心者寝技<br>千葉 由郷★(無料体験)       | 20:00 寝技スパーリング<br>岡市 尚士★★      | 20:00 柔術テクニク<br>石井 大規★(無料体験)            | 20:00 柔術初心者<br>三浦 麗★(無料体験)     | 20:00 柔術スパーリング<br>千葉 由郷★★    | 20:00 寝技テクニク<br>児玉 晃一★                          | 20 |
| 21 | 21:00 柔術スパーリング<br>石井 大規★★      | 21:00 寝技初心者<br>千葉 由郷★(無料体験)        | 21:00 柔術テクニク<br>岡市 尚士★(無料体験)   | 21:00 柔術スパーリング<br>石井 大規★★               | 21:00 柔術スパーリング<br>三浦 麗★★       | 21:00 超柔術初心者<br>千葉 由郷★       | 21:00 寝技スパーリング<br>児玉 晃一★★                       | 21 |
| 22 | 22:00 超柔術初心者<br>石井 大規★(無料体験)   | 22:00 寝技スパーリング<br>千葉 由郷★★          | 22:00 初心者柔術スパーリング<br>岡市 尚士★★   | 22:00 柔術テクニク<br>石井 大規★(無料体験)            | 22:00 上級者総合<br>久松 勇二★★★        | 21:50クラス終了<br>22:00 close    |   | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close        |                                    |                                |   |                                |                              |   | 23 |