



★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

	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 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 児玉 晃一★	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)	16:10 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	17
18	17:00 柔術テクニク 児玉 晃一★(無料体験)	17:00 柔術テクニク 児玉 晃一★(無料体験)	17:00 寝技テクニク 児玉 晃一★	17:00 柔術テクニク 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 寝技テクニク 千葉 由郷★(無料体験)	17:00 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	18
19	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 児玉 晃一★★	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★★	18:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★	19
20	19:00 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	19:00 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	19:00 寝技初心者 児玉 晃一★(無料体験)	19:00 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	19:00 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	19:00 柔術初心者 千葉 由郷★(無料体験)	19:00 超柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	20
21	20:00 柔術初心者 石井 大規★(無料体験)	20:00 超初心者寝技 千葉 由郷★(無料体験)	20:00 寝技スパーリング 岡市 尚士★★	20:00 柔術テクニク 石井 大規★(無料体験)	20:00 柔術初心者 三浦 麗★(無料体験)	20:00 柔術スパーリング 千葉 由郷★★	20:00 寝技テクニク 児玉 晃一★	21
22	21:00 柔術スパーリング 石井 大規★★	21:00 寝技初心者 千葉 由郷★(無料体験)	21:00 柔術テクニク 岡市 尚士★(無料体験)	21:00 柔術スパーリング 石井 大規★★	21:00 柔術スパーリング 三浦 麗★★	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★★	22
23	22:00 超柔術初心者 石井 大規★(無料体験)	22:00 寝技スパーリング 千葉 由郷★★	22:00 初心者柔術スパーリング 岡市 尚士★★	22:00 柔術テクニク 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。