



# ★高田馬場道場 9月時間割★

プロ練習・スパーリング専門

総合・寝技・グラップリング・柔術・ボクシング・キックボクシング

【営業時間】下記ご参照ください。

【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	打撃ありのスパーリング参加には、膝当て(ボクシング以外)・マウスピースが必須となります。							8
9								9
10								10
11								11
12								12
13	12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★							
14	13:00 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎★★★				13:00 総合選手練習 森脇 公三★★★			
15					15:00 総合スパーリング 齊藤 曜★★★			
16			寝技シチュエーションスパー★★★		16:00 柔術テクニック 石井 大規★		16:00 柔術テクニック 神谷 哲也★	
17					17:00 柔術スパーリング 石井 大規★★		17:00 柔術テクニック 神谷 哲也★	
18			18:00 総合スパーリング Jake★★★		18:00 柔術テクニック 児玉 晃一★		18:00 柔術スパーリング 神谷 哲也★★	
19	19:00 ボクシングプロ練習 横田 知之★★★		19:00 寝技打ち込み 齊藤 曜★		19:00 総合スパーリング 小泉 慶嗣★		19:00 総合打ち込み 中桐 涼輔★★	
20	19:00 ボクシングプロ練習 横田 知之★★★		20:00 寝技スパーリング 齊藤 曜★★		20:00 グラップリングスパー 小泉 慶嗣★★★		20:00 総合選手練習 中桐 涼輔★★	
21	21:00 柔術テクニック 三浦 麗★				21:00 柔術テクニック 岡市 尚士★		21:00 総合選手練習 中桐 涼輔★★	
22	22:00 柔術スパーリング 三浦 麗★★		21:30 上級者総合 久松 勇二★★★		22:00 柔術スパーリング 岡市 尚士★★		21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23

※超初心者キックマススパーはコンタクト(加撃)のないクラスです。膝当て・マウスピースなしでも参加できます。

10:00 超初心者キックマススパーリング  
ねこ太★★(女性限定)

11:00 中級者キックマススパーリング  
ねこ太★★★(女性限定)