



★高田馬場道場 12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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	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								
10						9:00 キッズレスリング 青山 久志★		
11								
12		12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★					10:00 超初心者キックマックススパーリング ねこ太★★(女性限定)	
13		13:00 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎★★★		13:00 キックボクシングプロ練習 和田 拓也★★★			11:00 中級者キックマックススパーリング ねこ太★★★(女性限定)	
14							※超初心者キックマック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。	
15				15:00 総合スパーリング 齊藤 曜★★★				
16	16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★			16:00 テークダウンスパーリング 齊藤 曜★★★	寝技シチュエーションスパー★★★	16:00 柔術テクニック 神谷 哲也★		
17			17:00 打撃ドリル Jake★★			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 寝技テクニック 齊藤 曜★	19:00 総合スパーリング 小泉 慶嗣★	19:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★		19:00 総合打ち込み 中桐 涼輔★★		
20		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★★★	20:15 初心者スパーリング基礎練習 市川 一大★		20:00 柔術テクニック 児玉 晃一★		
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 トイカツファイト出場者基礎練習 市川 一大★★		20:30 総合スパー 中桐 涼輔★★	21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	
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★★		21:30 上級者総合 久松 勇二★★★			
23	22:45 クラス終了 23:00 close							