



★高田馬場道場 3月時間割★

選手志望・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							9:00 キッズレスリング 青山 久志★	9
10								10
11			11:00 ボクシングテクニック 藤井 重綺★★					11
12		12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★	12:00 キックテクニック 藤井 重綺★(無料体験)				10:00 初心者キックマックススパーリング ねこ太★★(女性限定)	12
13		13:00 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎★★★	13:00 キックプロ練習ラントレ 藤井 重綺★★★	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)	13
14			14:00 キックボクシング選手練習 藤井 重綺★★(無料体験)	15:00 総合スパーリング 齊藤 曜★★★			※初心者キックマックススパーは顔面への接触のないクラスです。膝当て・マウスピースなしでも参加できます。	14
15	15:00 フィジカル 齊藤 曜★			寝技シチュエーションスパー★★★				15
16	16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★					16:00 柔術テクニック 神谷 哲也★		16
17	17:00 テークダウンスパーリング 齊藤 曜★★★		17:00 打撃ドリル Jake★★			17:00 柔術テクニック 神谷 哲也★		17
18		18:00 総合打撃テクニック 齊藤 曜★(無料体験)	18:00 総合スパーリング Jake★★★	18:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)	18:00 グラップリングスパー Jake★★★	18:00 柔術スパーリング 神谷 哲也★★★		18
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★(無料体験)	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 キックボクシング選手練習 和田 拓也★★(無料体験)	19:00 総合打ち込み 中桐 涼輔★★		19
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 スパーリングテクニック 市川 一大★★(無料体験)		20:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)		20
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 試合出場希望者基礎練習 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★★	21
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★★★			22
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23