



# ★高田馬場道場 5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							↓5/2休講です。	10
11			11:00 キックテクニック 藤井 重綺★(無料体験)				12:00 超初心者キックマススパーリング ねこ太★★(女性限定5/2休講)	11
12		12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★	12:00 キックプロ練習ラントレ 藤井 重綺★★★				13:00 中級者キックマススパーリング ねこ太★★(女性限定5/2休講)	12
13	13:00 試合出場希望者選手練習 市川 一大★★★	13:00 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎★★★	13:00 キックボクシング選手練習 藤井 重綺★★(無料体験)	13:00 キックボクシングプロ練習 和田 拓也★★★	13:00 スパーリングテクニック 市川 一大★★(無料体験)		※超初心者キックマ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。	13
14					14:00 試合出場希望者基礎練習 市川 一大★★★			14
15	15:00 フィジカル 齊藤 曜★	15:00 スパーリングテクニック 市川 一大★★(無料体験)	15:00 フィジカル 藤井 重綺★	15:00 総合スパーリング 齊藤 曜★★★				15
16	16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★	16:00 試合出場希望者基礎練習 市川 一大★★★		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★		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 超初心者柔術 児玉 晃一★	17:00 グラップリングテクニック Jake★★(MMAグローブ必須)	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 ake★★★(MMAグローブ必須)	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 アマチュア総合スパーリング 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 総合スパーリング 中桐 涼輔★★★	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★	21:30 上級者総合	21:00 柔術テクニック 岡市 尚士★	21:00 試合出場希望者選手練習 市川 一大★★★		21:30 上級者総合	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★★	久松 勇二★★★	22:00 柔術スパーリング 岡市 尚士★★★		久松 勇二★★★			22
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23