



★高田馬場道場 10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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニング柔術 Jesse★	7:10 モーニング柔術 Jesse★	7:10 モーニング柔術 Jesse★	7:10 モーニング柔術 Jesse★	7:10 モーニング柔術 Jesse★	打撃ありのスパーリングには、膝当て(ボクシング以外)・マウスピースがないと参加できません。 ※日曜12:00女性限定超初心者キックマックススパーリングクラスは除きます。		7
8	8:00 柔術初心者 Jesse★	8:00 柔術初心者 Jesse★	8:00 柔術初心者 Jesse★	8:00 柔術初心者 Jesse★	8:00 柔術初心者 Jesse★			8
9	9:00 柔術スパーリング Jesse★★	9:00 柔術スパーリング Jesse★★	9:00 柔術スパーリング Jesse★★	9:00 柔術スパーリング Jesse★★	9:00 柔術スパーリング Jesse★★		9:00 キッズレスリング 青山 久志★	9
10	10:00 寝技初心者 Jesse★	10:00 寝技初心者 Jesse★	10:00 寝技スパーリング Jesse★★	10:00 寝技初心者 Jesse★	10:00 寝技初心者 Jesse★			10
11	11:00 寝技スパーリング Jesse★★	11:00 寝技スパーリング Jesse★★	11:00 キックテクニク 藤井 重綺★(無料体験)	11:00 寝技スパーリング Jesse★★	11:00 寝技スパーリング Jesse★★			11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	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★★★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	Close		入れ替え 12:00超初心者キックマックススパーリング ねこ太★★(女性限定・体験)10日17日休講	12
13	13:00 総合格闘技テクニク 齊藤 曜★(無料体験)	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★★★(無料体験)			13:00 中級者キックマックススパーリング ねこ太★★★(女性限定)10日17日休講	13
14	14:00 キックボクシングテクニク 齊藤 曜★(無料体験)						※10/10/17は休講です。 ※超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★(無料体験)	15:00 スパーリングテクニク 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★★★	15:00 キックボクシング選手練習 和田 拓也★★★(無料体験)	16:00 open	15	
16	16:00 テークダウンテクニク 齊藤 曜★★	16:00 キックボクシング選手練習 市川 一大★★★	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング 寝技シチュエーションスパー★★★	16:00 16:30 フリートレーニング	16:00 柔術テクニク 神谷 哲也★(無料体験)	16	
17	17:00 テークダウンスパーリング 齊藤 曜★★★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	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ク Jake★★(MMAグローブ必須)	17:00 柔術テクニク 神谷 哲也★	17	
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 総合打撃テクニク 齊藤 曜★(無料体験)	18:00 総合スパーリング Jake★★★	18:00 柔術テクニク 児玉 晃一★(無料体験)	18:00 グラップリングスパー Jake★★★(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★★★(無料体験)	19:00 寝技テクニク 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 初心者総合 石司 晃一★	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ク 市川 一大★★(無料体験)	20:00 中級者総合 石司 晃一★★	20:00 総合スパーリング 中桐 涼輔★★★	20:00 柔術テクニク 児玉 晃一★(無料体験)	20
21	21:00 柔術テクニク 三浦 麗★(無料体験)	21:00 筋トレ 齊藤 曜★ 21:30 上級者総合 久松 勇二★★★	21:00 柔術テクニク 岡市 尚士★(無料体験) 22:00 柔術スパーリング 岡市 尚士★★★	21:00 キックボクシング選手練習 市川 一大★★★	21:00 フリートレーニング 21:30 上級者総合 久松 勇二★★★	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★★					21:45 クラス終了 22:00 close	22	
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23