



★高田馬場道場 11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スの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★★	Close	11:00 寝技スパーリング Jesse★★	11:00 寝技スパーリング Jesse★★			11
12	Close	12:00 キックプロ練習ラントレ 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)	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超初心者キックマスのスパーリング ねこ太★★(女性限定・体験)
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★★★(無料体験)		13:00 中級者キックマスのスパーリング ねこ太★★(女性限定)			13
14		14:00 キックボクシングテクニック 齊藤 曜★(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)
15	15:00 フィジカル 齊藤 曜★(無料体験)	Close	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★★★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 open	Close	15
16	16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★		17:00 打撃ドリル Jake★★	Close	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 柔術テクニック 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★★★		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 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	18:00 フリートレーニング インストラクター不在		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 初心者総合 石司 晃一★		18:00 アマチュア総合スパーリング 中桐 涼輔★★
19	19:00 ボクシングプロ練習 横田 知之★★★(無料体験)	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 キックボクシング選手練習 針谷 耕★★★(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★★★	19	
20	21:00 柔術テクニック 三浦 麗★(無料体験)	21:00 筋トレ 齊藤 曜★	21:00 柔術テクニック 岡市 尚士★(無料体験)	Close	21:00 フリートレーニング	20:45 クラス終了 21:00 close	20:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)	20
21	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★★★	21:30 上級者総合	21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	21
22						21:45 クラス終了 22:00 close	22	
23	22:45 クラス終了 23:00 close						23	