



★高田馬場道場 12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	8
7	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
9							9:00 キッズレスリング 青山 久志★	9
10							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) 12/19休講	10
11							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) 12/19休講	11
12	12:00 open 12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★		13:00 open 13:00 キックボクシング選手練習 藤井 重綺★★★(無料体験)		13:00 open 13:00 キックボクシングプロ練習 和田 拓也★★★(無料体験)		※12/19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。	12
13	14:00 open 14:00 アマチュアキック選手練習 齊藤 曜★(無料体験)		13:00 13:00 キックボクシング選手練習 藤井 重綺★★★(無料体験)		15:00 open 15:00 総合スパーリング 齊藤 曜★★★		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) 12/19休講	13
14	15:00 15:00 フィジカル 齊藤 曜★(無料体験)		16:00 16:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:00 open 17:00 キックボクシング選手練習 和田 拓也★★★(無料体験)		※12/19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	16:00 16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★		17:00 17:00 打撃ドリル Jake★★		18:00 open 18:00 グラップリングスパー Jake★★★(MMAグローブ必須)		17:00 open 17:00 柔術テクニック 神谷 哲也★(無料体験)	15
16	17:00 17:00 テークダウンスパーリング 齊藤 曜★★★		18:00 18:00 総合スパーリング Jake★★★		19:00 19:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)		18:00 18:00 柔術スパーリング 神谷 哲也★★	16
17	18:00 18:00 フリートレーニング インストラクター不在		19:00 19:00 総合スパーリング 小泉 慶嗣★		20:00 20:00 初級者総合 石司 晃一★		19:00 19:00 アマチュア総合スパーリング 中桐 涼輔★★	17
18	19:00 19:00 ボクシングプロ練習 横田 知之★★★(無料体験)		20:00 20:00 寝技スパーリング 齊藤 曜★★		21:00 21:00 中級者総合 石司 晃一★★		20:00 20:00 総合スパーリング 中桐 涼輔★★★	18
19	21:00 21:00 柔術テクニック 三浦 麗★(無料体験)		22:00 22:00 グラップリングスパー 小泉 慶嗣★★★		23:00 23:00 キックボクシング選手練習 針谷 耕★★★(無料体験)		21:00 21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	19
20	22:00 22:00 柔術スパーリング 三浦 麗★★		23:00 23:00 上級者総合 久松 勇二★★★		24:00 24:00 上級者総合 久松 勇二★★★		22:00 22:00 総合スパーリング 中桐 涼輔★★★	20
21	23:00 23:00 柔術テクニック 三浦 麗★(無料体験)		24:00 24:00 柔術スパーリング 岡市 尚士★(無料体験)		25:00 25:00 フリートレーニング 久松 勇二★★★		23:00 23:00 総合スパーリング 中桐 涼輔★★★	21
22	24:00 24:00 柔術スパーリング 三浦 麗★★		25:00 25:00 上級者総合 久松 勇二★★★		26:00 26:00 上級者総合 久松 勇二★★★		24:00 24:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	22
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23