



★高田馬場道場 1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	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★ ※1/2休講	9
10								10
11								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 open			入れ替え 12:00超初心者キックマススパーリング ねこ太★★(女性限定・体験)	12
13	14:00 open	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 中級者キックマススパーリング ねこ太★★★(女性限定)	13
14	14:00 アマチュアキック選手練習 齊藤 曜★(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。	14
15	15:00 フィジカル 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
16	16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★	Close	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	寝技シチュエーションスパー★★★				16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在			Close		17:00 open 17:00 柔術テクニック 神谷 哲也★(体験) 1/1休講		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 open 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★★ 1/1休講	Close	18
19	19:00 ボクシングプロ練習 横田 知之★★★(無料体験) 1/3休講		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★		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★★★	20:00 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 アマチュア総合スパーリング 中桐 涼輔★★ 1/1休講		20
21	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)		21:00 フリートレーニング	20:45 クラス終了 21:00 close		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★★★	Close	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★★★ 21:45 クラス終了 22:00 close	22
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23