



★高田馬場道場 2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】下記ご参考ください。

【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							
8							
9							
10							
11							
12							
13	14:00 open						
14	14:00 アマチュアキック選手練習 齊藤 曜★★(無料体験)	12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★	13:00 open	13:00 open	13:00 open		
15	15:00 フィジカル 齊藤 曜★(無料体験)	Close	15:00 フィジカル 藤井 重綺★	15:00 総合スパーリング 齊藤 曜★★★			
16	16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★		16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 寝技シチュエーションスパー★★★			
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在		18:00 総合打撃テクニック 齊藤 曜★(無料体験)	18:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)	17:00 open		
18					19:00 open	17:00 柔術テクニック 神谷 哲也★(体験)	
19	19:00 ボクシングプロ練習	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★	19:00 プロMMAスパーリング 中桐 涼輔★★★	
20	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★★★	20:00 中級者総合 石司 晃一★★	20:00 アマチュアMMA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)
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	21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★
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★★★		21:45 クラス終了 22:00 close
23			22:45 クラス終了 23:00 close				