



★高田馬場道場 3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

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	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7
8								8
9							9:00 キッズレスリング 青山 久志★	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 キックボクシング選手練習 藤井 重綺★★★	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)			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)	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 中級者キックマスのスパーリング ねこ太★★★(女性限定)	13
14							※超初心者キックマスの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
16		Close						16
17							17:00 open 17:00 柔術テクニック 神谷 哲也★(体験)	17
18							18:00 柔術スパーリング 神谷 哲也★★	18
19								19
20								20
21								21
22								22
23								23

22:45 クラス終了 23:00 close