



★高田馬場道場 5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	12:30 open	12:00 open	12:00 open				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	12:30 総合スパーリング 齊藤 曜★★★	12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★	12:00 キックプロ練習ラントレ 藤井 重綺★★★	13:00 open			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 総合打撃 齊藤 曜★★	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★★★	13:00 キックボクシングプロ練習 和田 拓也★★★(無料体験)			13:45 クラス終了 14:00 close	14
15	15:00 フィジカル 齊藤 曜★(無料体験)						※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。	15
16	16:00 テイクダウンテクニック 齊藤 曜★★		Close					16
17	Close	Close		Close		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	19:00 ボクシングプロ練習 横田 知之★★★(無料体験)		19:00 総合スパーリング 小泉 慶嗣★★		19:00 open	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★★★	19
20			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
21	21:00 柔術テクニック 三浦 麗★(無料体験)	21:30 上級者総合 久松 勇二★★★	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★★		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★★★			22
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23