



# ★キックボクシング&柔術 高田馬場道場 2月時間割★

“柔術女子”急増中！柔術で護身術&ダイエット！  
**超初心者柔術、超初心者キックボクシング “無料体験” 受付中！**  
**まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！**

【営業時間】 平日13:00~23:00 土曜13:00~22:00 日曜13:00~22:00 (年中無休)

【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								7		
8								8		
9	9:00 インストラクタースクール① 半澤★	9:00 インストラクタースクール① 半澤★	9:00 インストラクタースクール① 半澤★	9:00 インストラクタースクール① 半澤★	※選手練習、インストラクター スクール時は筋トレ含む自主練 習は不可となります。			9		
10	10:00 インストラクタースクール② 半澤★	10:00 インストラクタースクール② 半澤★	10:00 インストラクタースクール② 半澤★	10:00 インストラクタースクール② 半澤★				10		
11	11:00 インストラクタースクール③ 半澤★	11:00 インストラクタースクール③ 半澤★	11:00 インストラクタースクール③ 半澤★	11:00 インストラクタースクール③ 半澤★				11		
12	13:00 open	キックプロ練習ラントレ 津崎・浩太郎★★	13:00 open	キックプロ練習ラントレ ビー・森★★				12		
13	13:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	キックプロ練習フィジカル 津崎・浩太郎★★★	13:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	キックプロ練習フィジカル ビー・森★★★	14:00 open			13		
14	14:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	キックプロ練習スパー 津崎・浩太郎★★★	14:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	キックプロ練習スパー ビー・森★★★	14:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)			14		
15	15:00 柔術スパーリング 児玉★	15:00 柔術スパーリング 児玉★	15:00 柔術スパーリング 児玉★	15:00 柔術スパーリング 児玉★	15:00 柔術スパーリング 児玉★	16:00 open	16:00 open	15		
16	16:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル クリス★	16:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル 木山★(無料体験)	16:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16		
17	17:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	柔術テクニック 児玉★(体験)	レディース柔術 北野★(体験)	17:00 寝技テクニック クリス★	17:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	17:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	17:00 寝技テクニック 木山★(無料体験)	17:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	17	
18	18:00 柔術スパーリング 児玉★	柔術 スパーリング 児玉★	レディース 柔術スパー 北野★★	18:00 寝技スパーリング クリス★★	18:00 柔術スパーリング 児玉★	18:00 柔術スパーリング 児玉★	17:00 寝技スパーリング 木山★★	18:00 柔術スパーリング 児玉★	18	
19	19:00 超初心者柔術 黒田★(無料体験)	超柔術初心者 児玉★(体験)	レディース柔術 北野★(体験)	19:00 寝技初心者 クリス★	19:00 超初心者柔術 黒田・池和田★(無料体験)	19:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	19:00 柔術初心者 岡市★(無料体験)	19:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	19	
20	柔術初心者 三浦★(体験)	柔術テクニック 黒田★	超寝技初心者 千葉★(体験)	柔術 スパーリング 児玉★	20:00 寝技スパーリング 岡市★★	20:00 超初心者柔術 黒田・池和田★(無料体験)	20:00 柔術初心者 三浦★(無料体験)	20:00 超柔術初心者 岡市★(無料体験)	20:00 柔術テクニック 今成★	20
21	21:00 柔術スパーリング 三浦・黒田★★	21:00 寝技初心者 千葉★(無料体験)	21:00 柔術テクニック 岡市★	21:00 柔術スパーリング 黒田★★	21:00 柔術スパーリング 三浦(児玉)★★	21:00 柔術スパーリング 岡市★★	21:00 柔術スパーリング 今成・児玉★★	21:00 柔術スパーリング 今成・児玉★★	21	
22	柔術テクニック 三浦★	超柔術初心者 黒田★(体験)	22:00 寝技スパーリング 千葉★★	22:00 柔術スパーリング 岡市★★★	22:00 柔術テクニック 黒田★(無料体験)	22:00 総合クラス 久松★★★	21:50クラス終了 22:00 close	22:00 close	22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23	