



★ブラジリアン柔術 高田馬場道場 11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、超初心者寝技“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】 月,水,金曜14:00~23:00 火,水曜16:00~23:00 土曜16:00~23:00 日曜16:00~22:00(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

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7
8								8
9								9
10								10
11								11
12								12
13								13
14								14
15								15
16								16
17								17
18								18
19								19
20								20
21								21
22								22
23								23

※インストラクタースクール時は
会員様のご利用は
不可となります。

9:00 インストラクタースクール
理念・注意事項
ステップ 1 岩淵

10:30 インストラクタースクール
シャドー、クラス進行

11:30 インストラクタースクール
ミット、サンドバッグ進行

※初心者柔術スパーク★は、ルールを学んだり、
スパークに近い形で技の打ち込み等を行います。
月曜22時~行います。

※土曜日の指導員は、
週によって別の指導員が担当します。
よろしくお願い致します。

14:00 open

14:00 open

14:00 open

16:00 open

16:00 open

16:00 open

16:00 open

22:50 クラス終了 23:00 close

21:50クラス終了
22:00 close