

ROBUST柔術 タイムスケジュール

2026年1月改定

	日	月	火	水	木	金	土	祝	
担当	高玉	高玉	山下	石川	小島	齊藤	高玉		
9:15	初心者(60分) 9:15~10:15								
10:00									
11:00									レギュラー(60分) 10:30~11:30
									スパーリング オールベルト(45分) 11:30~12:15
12:00	補強								
	オープンマット								
13:00	クローズ								
14:00									
15:00		軽量級練習会 15:00~17:00							
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00	ベーシック(45分) 19:30~20:15	レギュラー(60分) 19:30~20:30	白帯クラス(60分) 19:30~20:30	ベーシック(60分) 19:30~20:30	NO-着テクニック(60分) 19:30~20:30	選手練習 白帯ストライプ 2本以上 19:30~21:45			
	スパーリング(45分) オールベルト	スパーリング(30分) オールベルト	スパーリング(30分) ホワイトベルト	スパーリング(30分) オールベルト	NO-着 スパーリング(60分) 20:30~21:30				
21:00	サーキット トレーニング(20分)	ベーシック(60分) 21:00~22:00	スパーリング(60分) オールベルト 21:00~22:00	レギュラー(60分) 21:00~22:00	フィジカル トレーニング(45分) 21:30~22:15				
	NO-着(30分) 21:30~22:00					オープンマット			
22:00	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	クローズ		
22:30	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ			