

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			ベーシック(60分) 10:00~11:00				打込み(30分) 10:00~10:30	
11:00	レギュラー(60分) 10:30~11:30			オープンマット			テクニック(60分) 10:30~11:00	
12:00	スパーリング オールベルト(45分) 11:30~12:15						スパーリング オールベルト(75分) 11:00~12:15	
13:00	補強						補強	
14:00	オープンマット						オープンマット	
15:00	クローズ						クローズ	
16:00								
17:00								
18:00		キッズ(60分) 17:30~18:30		キッズ(60分) 17:30~18:30				
19:00								
20:00	ベースック(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	ベースック(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	
21:00	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			
22:00	サーキット トレーニング(20分)	ベースック(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		オープンマット	
22:30	NO-着(30分) 21:30~22:00				オープンマット		クローズ	
	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	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ			