ROBUST柔術　タイムスケジュール

2026年4月改定

	日	月	火	水	木	金	土	祝
担当	髙玉	髙玉	山下	石川	髙玉	齊藤	髙玉	
9:15	初心者(60分) キッズ(60分) 9:15~10:15							
10:00			ベーシック(60分) 10:00~11:00				打込み(15分) 10:30~10:45	打込み(30分) 10:00~10:30
	レギュラー(60分) 10:30~11:30						スパーリング(30分) 10:45~11:15	テクニック(60分) 10:30~11:00
11:00			オープンマット				ポジション スパーリング(30分) 11:15~11:45	スパーリング オールベルト(75分) 11:00~12:15
	スパーリング オールベルト(45分) 11:30~12:15						補強	
12:00	補強							補強
	オープンマット							オープンマット
13:00	クローズ							クローズ
14:00								
15:00							軽量級練習会 15:00~17:00	
16:00								
17:00								
18:00			キッズ(60分) 18:00~19:00		キッズ(60分) 18:00~19:00			
19:00								
20:00		ベーシック(60分) 19:30~20:30	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(40分) オールベルト 20:30~21:10	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	オープンマット	
		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	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		