

RRT Jiu-Jitsu Academy CLASS Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	Rangel	Rangel/坂留	Rangel	Junior/坂留	Ivan/Rangel	中村&Rangel	Ivan/Rangel/Sano
10:00							柔術合同 &スパーリング 10:00 - 12:00
11:00							
12:00							
15:00	設定クラス時間以外にも不定期で臨時クラスを開催することがあります。 開催される際は事前広報します。						
18:00							スパーリングのみ 18:00 - 20:00 ※隔週開催
19:00		ベーシック& スパーリング 19:00 - 21:00		ベーシック& スパーリング 19:00 - 21:00	キッズ柔術 &スパーリング 19:00 - 20:30	ビギナー 19:00 - 19:50	
20:00							
21:00	レギュラー & スパーリング 20:30 - 22:30	IGYY HANDS レギュラー &スパーリング 21:00 - 22:30	レギュラー & スパーリング 20:30 - 22:30	IGYY HANDS レギュラー &スパーリング 21:00 - 22:30	NO-GI & スパーリング 20:30 - 22:30		
22:00							
23:00							

NO-GI クラス
その他のクラス
スパーリング

: 柔術衣は着用しません。Tシャツ短パン等で練習します。
: 柔術衣を着て練習します。
: 基礎体力を強化し、試合に近い形で練習します。試合に出る方、上級者の方にお勧めです。もちろん初心者の方も可能です。

入会金：10000円

月謝：

男性：9000円

女性：5000円

子供：5000円

家族：10000円 ※親子で始めるならお得です。

ビギナー & ベーシック
レギュラー & NO-GI
コンペティション
キッズ柔術
柔術合同
IGYY HANDS
MMA ベーシック

初心者向け & 基礎復習クラスです。

基礎から応用まで習得できます。

試合向けのクラスです。

子供限定クラスです。

大人子供合同クラスです。

IGYY HANDSでの練習です。

総合格闘技の基礎練習です。