

CARPEDIEM OKINAWA SCHEDULE

	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
8:00		8:00~9:00 グラップリング・Grappling サントス・SANTOS				8:30~9:30	
9:00						柔術ドリル・jiu-jitsu Drill サントス・SANTOS	9:00~10:00 グラップリング・Grappling サントス・SANTOS
9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		
10:00	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	10:00~11:00	
	OPEN MAT	OPEN MAT	OPEN MAT	OPEN MAT	10:30~11:00 ストレッチクラス・stretch class	★キッズ柔術・Kids サントス・SANTOS	10:30~11:30
11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS
11:00	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	11:30~12:30	
12:00						柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS	12:00~13:00 試合対策クラス match prep class サントス・SANTOS
12:30~13:30		12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30		
13:00	柔術ダイエットクラス・Diet 小生由紀・YUKI	柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI	柔術レディース・women's 小生由紀・YUKI	柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI	柔術ドリル・jiu-jitsu Drill 小生由紀・YUKI	13:00~14:00 グラップリング・Grappling サントス・SANTOS	
14:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00		
14:00	柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI	グラップリング・Grappling 小生由紀・YUKI	柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI	グラップリング・Grappling 小生由紀・YUKI	柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI		
15:00		15:00~16:00		15:00~16:00			
15:30~16:30		OPEN MAT	15:30~16:30	OPEN MAT	15:30~16:30		
16:00	グラップリング・Grappling 小生由紀・YUKI	16:00~17:00 ★キッズ体操 Kids gymnastics 小生由紀・眞陽菜	グラップリング・Grappling 小生由紀・YUKI	16:00~17:00 ★キッズ体操 Kids gymnastics 小生由紀・眞陽菜	グラップリング・Grappling 小生由紀・YUKI		
17:00		17:15~18:15		17:15~18:15	17:15~18:15		
17:30~18:00		★キッズ柔術・Kids 岡元・OKAMOTO	17:30~18:00	★キッズ柔術・Kids 岡元・OKAMOTO	★キッズ柔術・Kids 岡元・OKAMOTO		
18:00	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON		柔術ベーシック・Basic エメルソン・EMERSON				
18:45~19:45		18:45~19:45	18:45~19:45	18:45~19:45	18:45~19:45		
19:00	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO	柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO		
20:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00		
20:00	柔術ベーシック・Basic エメルソン・EMERSON	柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO	OPEN MAT	柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO	柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO		
	CLOSE						

PILATES SCHEDULE

	月 Mon.	水 Wed.	金 Fri.
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00	12:00~13:00 K-POP DANCE ELLENI		
13:00	13:00~13:50 ピラティス・Pilates ELLENI	13:00~13:50 ピラティス・Pilates ELLENI	13:00~13:50 ピラティス・Pilates ELLENI
14:00			
15:00			