

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					
9:00						8:30～9:30 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
10:00	9:30～10:30 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	9:30～10:30 柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS	9:30～10:30 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	9:30～10:30 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	9:30～10:30 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	10:00～11:00 ★キッズ柔術・Kids サントス・SANTOS	10:30～11:30 柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS
11:00	OPEN MAT	OPEN MAT	OPEN MAT	OPEN MAT	10:30～11:00 ストレッチクラス・stretch class		
12:00	11:00～12:00 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	11:00～12:00 柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS	11:00～12:00 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	11:00～12:00 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	11:30～12:30 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
13:00	12:30～13:30 柔術ダイエットクラス・Diet 小生由紀・YUKI	12:30～13:30 柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI	12:30～13:30 柔術レディース・women's 小生由紀・YUKI	12:30～13:30 柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI	12:30～13:30 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 柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI	14:00～15:00 グラップリング・Grappling 小生由紀・YUKI	14:00～15:00 柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI	14:00～15:00 グラップリング・Grappling 小生由紀・YUKI	14:00～15:00 柔術白帯クラス・Beginner 小生由紀・YUKI		
15:00		15:00～16:00 OPEN MAT		15:00～16:00 OPEN MAT			
16:00	15:30～16:30 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	16:00～17:00 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	16:00～17:00 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		
18:00	17:30～18:30 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	★キッズ柔術・Kids 岡元・OKAMOTO	17:30～18:30 柔術ベーシック・Basic エメルソン・EMERSON	★キッズ柔術・Kids 岡元・OKAMOTO	★キッズ柔術・Kids 岡元・OKAMOTO		
19:00	18:45～19:45 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	18:45～19:45 柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO	18:45～19:45 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	18:45～19:45 グラップリング・Grappling 岡元・OKAMOTO	18:45～19:45 柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO		
20:00	20:00～21:00 柔術ベーシック・Basic エメルソン・EMERSON	20:00～21:00 柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO	20:00～21:00 柔術・ノーギスパークラス jiu-jitsu・NOGI sparring エメルソン・EMERSON	20:00～21:00 柔術クラス・jiu-jitsu 岡元・OKAMOTO	20:00～21:00 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			
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			