

CARPEDIEM OKINAWA SCHEDULE

	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
8:00							
						8:30~9:30	
9:00						柔術ドリル・jiu-jitsu Drill サントス・SANTOS	9:00~10:00
	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS
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	10:30~11:00 アニマルフロー・ANIMAL FLOW	OPEN MAT	★キッズ柔術・Kids	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		柔術ベーシック・Basic サントス・SANTOS
	柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON	柔術ベーシック・Basic サントス・SANTOS	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	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	
13:00						13:00~14:00	
14:00		CLOSE		CLOSE	CLOSE	柔術ベーシック・Basic サントス・SANTOS	
15:00	CLOSE		CLOSE				
16:00		16:00~17:00 ★キッズ体操 Kids gymnastics		16:00~17:00 ★キッズ体操 Kids gymnastics	16:00~17:00 ★キッズ体操 Kids gymnastics		CLOSE
17:00		17:15~18:15 ★キッズ柔術・Kids			17:15~18:15 ★キッズ柔術・Kids		CLOSE
18:00	17:30~19:30 柔術クラス・jiu-jitsu エメルソン・EMERSON		17:30~18:30 柔術ベーシック・Basic エメルソン・EMERSON				
19:00		18:45~19:45 柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS	19:00~21:00 柔術クラス・jiu-jitsu スパーリング・sparring エメルソン・EMERSON	19:00~21:00 グラップリング・Grappling スパーリング・sparring ギブソン・GIBSON	18:45~19:45 柔術ベーシック・Basic サントス・SANTOS		
20:00	20:00~21:00 柔術ベーシック・Basic エメルソン・EMERSON	20:00~21:00 柔術ベーシック・Basic サントス・SANTOS			20:00~21:00 柔術クラス・jiu-jitsu サントス・SANTOS		
			CLOSE				