

### CARPEDIEM OKINAWA SCHEDULE

|       | 月 Mon.  | 火 Tue.  | 水 Wed.  | 木 Thu.   | 金 Fri.  | 土 Sat.  | 日 Sun.   |
|-------|---|---|---|--|---|---|--|
| 8:00  |   |   |   |  |   | 8:00~9:00<br>柔術ドリル・Jiu-jitsu Drill<br>サントス・SANTOS       |  |
| 9:00  |   |   |   |  |   |   |  |
| 10:00 | 9:30~10:30<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON  | 9:30~10:30<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>サントス・SANTOS  | 9:30~10:30<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON  | 9:30~10:30<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON                     | 9:30~10:30<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON          | 9:30~10:30<br>★キッズ柔術4-6歳<br>Kids 4-6 years old class    | 9:30~11:00<br>柔術ベーシック・Basic<br>サントス・SANTOS<br>ラスト30分スパーリング<br>last 30 minutes sparring |
| 11:00 | 11:00~12:00<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON | 11:00~12:00<br>柔術ベーシック・Basic<br>サントス・SANTOS   | 11:00~12:00<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON | 11:00~12:00<br>柔術ベーシック・Basic<br>エメルソン・EMERSON                      | 11:00~12:00<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON         | 11:00~12:00<br>★キッズ柔術7-13歳<br>Kids 7-13 years old class |  |
| 12:00 |   |   |   |  |   | CLOSE   |  |
| 13:00 |   |   |   |  |   | 13:00~14:00<br>柔術ベーシック・Basic<br>アンディー・ANDY              |  |
| 14:00 |   | CLOSE   |   | CLOSE  | CLOSE   | 14:30~16:00<br>ノーギ・NO-GI<br>アンディー・ANDY                  |  |
| 15:00 | CLOSE   |   | CLOSE   |  |   |   |  |
| 16:00 |   | 16:00~17:00<br>★キッズ体操<br>Kids gymnastics  |   | 16:00~17:00<br>★キッズ体操<br>Kids gymnastics                           | 16:00~17:00<br>★キッズ体操<br>Kids gymnastics                |   | CLOSE  |
| 17:00 |   | 17:00~18:00<br>★キッズ柔術4-6歳<br>Kids 4-6 years old class                                   |   |  | 17:00~18:00<br>★キッズ柔術4-6歳<br>Kids 4-6 years old class   |   |  |
| 18:00 | 17:30~19:30<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON | 18:15~19:15<br>★キッズ柔術7-13歳<br>Kids 7-13 years old class                                 | 17:30~18:30<br>柔術ベーシック・Basic<br>エメルソン・EMERSON   | 17:30~19:00<br>グラップリング・Grappling<br>スパーリング・sparring<br>ギブソン・GIBSON | 18:15~19:15<br>★キッズ柔術7-13歳<br>Kids 7-13 years old class |   | CLOSE  |
| 19:00 |   | 19:30~21:00<br>柔術ベーシック・Basic<br>サントス・SANTOS<br>ラスト30分スパーリング<br>last 30 minutes sparring | 19:00~21:00<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>エメルソン・EMERSON | 19:30~21:00<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>アンディー・ANDY                       | 19:30~20:30<br>柔術ベーシック・Basic<br>アンディー・ANDY              |   |  |
| 20:00 | 20:00~21:00<br>柔術ベーシック・Basic<br>エメルソン・EMERSON   |   |   |  | 20:30~21:30<br>アドバンス・Advance<br>アンディー・ANDY              |   |  |
| 21:00 |   |   | CLOSE   |  |   |   |  |

| 祝日1 Holiday.1 |  |
|---------------|--|
| 18:00         | 18:00~19:00<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>アンディー・ANDY |
| 19:00         | 19:30~20:30<br>アドバンス・Advance<br>アンディー・ANDY   |
| 20:00         |  |
| 21:00         | CLOSE  |

| 祝日2 Holiday.2 |   |
|---------------|---|
| 9:00          |   |
| 10:00         | 9:30~10:30<br>柔術クラス・Jiu-jitsu<br>アンディー・ANDY |
| 11:00         | 11:00~12:00<br>ノーギ・NO-GI<br>アンディー・ANDY      |
| 12:00         | CLOSE                                       |