

CARPEDIEM OKINAWA SCHEDULE

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
	5:30~6:30 グラップリング・Grapplingギブソン・ GIBSON		5:30~6:30 グラップリング・Grapplingギブソン・ GIBSON		8:00~9:30 スパーリング・sparring open mat	
	CLOSE		CLOSE			
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アンディー・ ANDY	9:30~10:30 柔術クラス・jiu-jitsuエメルソン・ EMERSON	9:30~10:30 ノーギ・NOGI アンディー・ ANDY	9:30~10:30 柔術クラス・jiu-jitsuアンディー・ ANDY		9:30~11:00 柔術ベーシック・Basicサントス・ SANTOS ラスト30分スパーリング last 30 minutes sparring
			10:30~11:00 アニマルフロー・ANIMAL FLOW		10:00~11:00 ★キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years old class	
11:00~12:00 柔術ベーシック・Basicエメルソン・ EMERSON	11:00~12:00 ノーギ・NOGI アンディー・ ANDY	11:00~12:00 柔術ベーシック・Basicエメルソン・ EMERSON	11:00~12:00 柔術クラス・jiu-jitsuアンディー・ ANDY		11:15~12:15 ★キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years old class	11:30~12:30 ★キッズ柔術4-13歳 Kids 4-13 years old class
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	12:30~13:30 ★レディースクラス 10歳~ Ladies only from age 10	
				14:30~15:30 柔術ベーシック・Basicアンディー・ ANDY	14:00~15:00 柔術ベーシック・Basicサントス・ SANTOS	
16:00~16:50 ★キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years old class	16:00~17:00 ★キッズ体操 Kids gymnastics	16:00~16:50 ★キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years old class	16:00~17:00 ★キッズ体操 Kids gymnastics	16:00~17:00 ★キッズ体操 Kids gymnastics	16:30~16:30 ノーギ・NOGI サントス・ SANTOS	
17:00~18:00 ★キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years old class	17:00~18:00 ★キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years old class	17:00~18:00 ★キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years old class	17:00~18:00 ★キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years old class	17:00~18:00 ★キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years old class		CLOSE
18:15~19:45 柔術クラス・jiu-jitsuエメルソン・ EMERSON	18:15~19:15 ★キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years old class	18:15~19:15 柔術ベーシック・Basicエメルソン・ EMERSON	18:15~19:15 ★キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years old class	18:15~19:15 ★キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years old class		
					CLOSE	
20:00~21:00 柔術ベーシック・Basicエメルソン・ EMERSON	19:30~21:00 柔術ベーシック・Basicアンディー・ ANDY	19:30~21:00 柔術クラス・jiu-jitsuスパーリング・ sparring エメルソン・ EMERSON	19:30~21:00 ノーギベーシック・NOGI Basic アンディー・ ANDY	19:30~21:00 柔術クラス・jiu-jitsuアンディー・ ANDY		
		CLOSE				