

CARPEDIEM OKINAWA SCHEDULE

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	
	5:30~6:30 NOGI SCOTT CLOSE		5:30~6:30 NOGI SCOTT CLOSE		8:00~9:30 スパーリング・Jiu-Jitsu NOGI Sparring Open mat		
9:30~10:30 柔術・Jiu-Jitsu・EMERSON	9:30~10:30 柔術・Jiu-Jitsu・ANDY	9:30~10:30 柔術・Jiu-Jitsu・EMERSON	9:30~10:30 ノーギ・NOGI・ANDY	9:30~10:30 柔術・Jiu-Jitsu・ANDY		9:30~11:00 柔術・Jiu-Jitsu Basic・SANTOS 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		
11:00~12:00 柔術・Jiu-Jitsu Basic・No sparring EMERSON	11:00~12:00 ノーギ・NOGI・ANDY	11:00~12:00 柔術・Jiu-Jitsu Basic・No sparring EMERSON	11:00~12:00 柔術・Jiu-Jitsu・ANDY	11:00~12:00 柔術・Jiu-Jitsu・JOSE	11:15~12:15 キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years	11:30~12:30 キッズ柔術4-13歳 Kids 4-13 years	
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	12:30~13:30 ★レディースクラス 10歳~ Ladies only from age 10	CLOSE	
				14:30~15:30 柔術・Jiu-Jitsu Basic・ANDY	14:00~15:00 柔術・Jiu-Jitsu Basic SANTOS		
					15:30~16:30 ノーギ・NOGI・SANTOS		
16:00~16:50 キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years	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	16:00~17:00 キッズ体操 Kids gymnastics	16:00~17:00 キッズ体操 Kids gymnastics			
17:00~18:00 キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years	17:00~18:00 キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years	17:00~18:00 キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years	17:00~18:00 キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years	17:00~18:00 キッズ柔術4-6歳 Kids 4-6 years			
18:15~19:45 柔術・Jiu-Jitsu・EMERSON	18:15~19:15 キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years	18:15~19:15 柔術・Jiu-Jitsu Basic・No sparring EMERSON	18:15~19:15 キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years	18:15~19:15 キッズ柔術7-13歳 Kids 7-13 years	CLOSE		
	19:30~21:00 柔術・Jiu-Jitsu Basic・ANDY	19:30~21:00 柔術・jiu-jitsu・sparring EMERSON	19:30~21:00 ノーギベーシック・NOGI Basic・ANDY	19:30~21:00 柔術・Jiu-Jitsu・ANDY			柔術・Jiu-Jitsu Basic NOGI KIDS
20:00~21:00 柔術・Jiu-Jitsu Basic・No sparring EMERSON							Private lessons all time ok
		CLOSE					