

CARPEDIEM OKINAWA SCHEDULE

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