

# CARPEDIEM OKINAWA SCHEDULE

| 月 Mon.                                          | 火 Tue.                                         | 水 Wed.                                          | 木 Thu.                             | 金 Fri.                                       | 土 Sat.                                                   | 日 Sun.                                |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                 | 6:00～7:00                                      |                                                 | 6:00～7:00                          |                                              | 8:00～9:30                                                |                                       |
|                                                 | NOGI LEO                                       |                                                 | 柔術・Jiu-Jitsu・LEO                   |                                              | Jiu-Jitsu NOGI Sparring<br>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・MINERO                            | 柔術・Jiu-Jitsu・EMERSON                            | NOGI beginner・No sparring MINERO   | 柔術初心者・Jiu-Jitsu beginner<br>No sparring・JOSE |                                                          | 柔術・Jiu-Jitsu Basic<br>SANTOS          |
|                                                 |                                                |                                                 | 10:30～11:00<br>アニマルフロー・ANIMAL FLOW |                                              | 10:00～11:00<br>キッズ柔術4-6歳<br>Kids 4-6years                |                                       |
| 11:00～12:00                                     | 11:00～12:00                                    | 11:00～12:00                                     | 11:00～12:00                        | 11:00～12:00                                  | 11:15～12:15                                              | 11:30～12:30                           |
| 柔術初心者・Jiu-Jitsu beginner<br>No sparring EMERSON | 柔術初心者・Jiu-Jitsu beginner<br>No sparring MINERO | 柔術初心者・Jiu-Jitsu beginner<br>No sparring EMERSON | 柔術・Jiu-Jitsu・MINERO                | 柔術・Jiu-Jitsu・JOSE                            | キッズ柔術7-13歳<br>Kids 7-13 years                            | キッズ柔術4-13歳<br>Kids 4-13 years         |
|                                                 |                                                |                                                 |                                    |                                              | 12:30～13:30<br>★レディースクラス 10歳～<br>Ladies only from age 10 |                                       |
| CLOSE                                           | CLOSE                                          | CLOSE                                           | CLOSE                              | CLOSE                                        | 14:00～15:00<br>柔術・Jiu-Jitsu Basic 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<br>Kids 4-6 years                     | キッズ体操 Kids gymnastics                          | キッズ柔術4-6歳<br>Kids 4-6 years                     | 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<br>Kids 7-13 years                   | キッズ柔術4-6歳<br>Kids 4-6 years                    | キッズ柔術7-13歳 Advance<br>Kids 7-13years            | キッズ柔術4-6歳<br>Kids 4-6 years        | キッズ柔術4-6歳<br>Kids 4-6 years                  |                                                          |                                       |
|                                                 |                                                |                                                 |                                    |                                              |                                                          |                                       |
| 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<br>Kids 7-13 years                  | 柔術初心者・Jiu-Jitsu beginner<br>No sparring EMERSON | キッズ柔術7-13歳<br>Kids 7-13 years      | キッズ柔術7-13歳<br>Kids 7-13 years                |                                                          |                                       |
|                                                 | 19:30～21:00                                    | 19:30～21:00                                     | 19:30～21:00                        | 19:30～21:00                                  |                                                          |                                       |
| 20:00～21:00                                     | 柔術・Jiu-Jitsu Basic・MINERO                      | 柔術・jiu-jitsu・sparring<br>EMERSON                | 柔術・Jiu-Jitsu・MINERO                | NOGI・SANTOS                                  |                                                          |                                       |
| 柔術初心者・Jiu-Jitsu beginner<br>No sparring EMERSON |                                                |                                                 |                                    |                                              |                                                          |                                       |
|                                                 |                                                | CLOSE                                           |                                    |                                              |                                                          |                                       |
|                                                 |                                                |                                                 |                                    |                                              |                                                          | 柔術・Jiu-Jitsu<br>Basic<br>NOGI<br>KIDS |
|                                                 |                                                |                                                 |                                    |                                              |                                                          | Private lessons<br>all time ok        |