

# MIBURO BACKDOOR クラス スケジュール

- ・毎月6が付く日(6日、16日、26日)は定休日です。
- ・祝日は日曜と同じスケジュールとなります。
- ・大会への参加など、諸事情により休館やスケジュール変更がある場合はウェブサイトやSNSでお知らせいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~11:15 柔術 基礎	10:00~11:15 ノーギ 基礎	10:00~11:15 柔術 基礎	10:00~11:15 柔術 Q&A/フロー	10:00~11:15 柔術 初心者	10:00~11:00 ノーギ 基礎	10:00~11:00 柔術 基礎
11:00	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	11:00~11:45 柔術フロー 11:45~12:15 フリードリル
12:00						12:00~13:00 柔術 初心者	12:30~13:30
13:00						オープンマット	柔術 40歳以上のみ オープンマット
14:00						14:00~15:00 柔術 女性のみ	14時清掃/閉館
15:00						オープンマット	
16:00						16:00~17:30 柔術 アドバンスドスパー	
17:00	17:00~18:15 ノーギ 初心者	17:00~18:15 柔術 初心者		17:00~18:15 ノーギ 初心者	17:00~18:15 柔術 初心者	オープンマット	
18:00	オープンマット	オープンマット	18:00~19:00 柔術 入門	オープンマット	オープンマット	18時清掃/閉館	
19:00							
20:00	19:30~20:45 ノーギ オールレベル	19:30~20:45 柔術 オールレベル	19:30~21:00 柔術 基礎	19:30~21:00 ノーギ 基礎	19:30~20:45 柔術 オールレベル		
21:00	20:45~21:15 フリードリル	20:45~21:15 フリードリル	オープンマット	オープンマット	20:45~21:15 フリードリル	オープンマット	
22:00	22時清掃/閉館	22時清掃/閉館	22時清掃/閉館	22時清掃/閉館	22時清掃/閉館	22時清掃/閉館	

## 柔術 初心者

柔術衣あり・柔術の初歩的な動きの習得  
柔術未経験~歴1年くらいの方におすすめ

## 柔術 基礎

柔術衣あり・基礎的な技術の習得、向上を促す  
白~青帯の方におすすめ

## 柔術 オールレベル

柔術衣あり・全てのレベルの方が対象

## 柔術 アドバンスドスパー

試合を想定した選手向けの練習(高強度ドリル、  
シチュエーションスパー、スパーリング等)と  
フィードバック

## ノーギ 初心者

柔術衣なし・柔術の初歩的な動きの習得  
柔術未経験~歴1年くらいの方におすすめ

## ノーギ 基礎

柔術衣なし・基礎的な技術の習得、向上を促す  
白~青帯の方におすすめ

## ノーギ オールレベル

柔術衣なし・グラップリング  
全てのレベルの方が対象

## 柔術 入門

スパーリングなし・柔術の基礎運動のみ

## 柔術 女性のみ

柔術衣あり・女性が対象

## 柔術 40歳以上のみ

柔術衣あり・40歳以上の男性女性が対象

## 柔術 フロー

柔術衣あり・正しい手順と流れを切らさない練習  
柔術スタイルの研鑽

## フリードリル

各自のドリル・打ち込みの時間

## オープンマット

スパーリング・ドリル・補強など各自の練習