

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 初心者	10:00～11:15 柔術 Q&A/フロー	10:00～11:15 柔術 基礎	10:00～11:00 ノーギ 基礎	10:00～11:00 キッズ 柔術
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	
12:00						12:00～13:00 キッズ 柔術	11:30～12:30 柔術 初心者(白帯限定)
13:00							13:00～14:15 柔術 Q&A/フロー
14:00						13:30～14:30 柔術 初心者 オープンマット	14時半清掃/閉館
15:00							
16:00						15:30～17:00 柔術 アドバンスドスパー	
17:00						オープンマット	
18:00	17:30～18:30 ノーギ 初心者 オープンマット	17:30～18:30 柔術 初心者(白帯限定) オープンマット	17:30～18:30 キッズ 柔術	17:30～18:30 ノーギ 初心者 オープンマット	17:30～18:30 柔術 初心者(白帯限定) 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 20:45～21:15 フリードリル	19:30～20:45 柔術 オールレベル 20:45～21:15 フリードリル	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 20:45～21:15 フリードリル		
21:00	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		
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		

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～歴半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
初心者クラスに10回以上参加した方は基礎クラスへ

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

一週間を総括する練習（ドリル、CLA、シチュエーションスパー等）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～歴半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
初心者クラスに10回以上参加した方は基礎クラスへ

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 キッズ柔術

キッズ（小学生）メンバーが対象

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

MIBURO BACKDOOR Class Schedule

- We are closed on the 6th, 16th, and 26th of every month.
- The schedule for national holidays will be the same as that for Sundays.
- Closures or schedule changes due to competition participation or other reasons will be announced on the website and SNS.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00	10:00~11:15 Gi Fundamentals	10:00~11:15 NoGi Fundamentals	10:00~11:15 Gi Beginners	10:00~11:15 Gi Q&A/Flow	10:00~11:15 Gi Fundamentals	10:00~11:00 NoGi Fundamentals	10:00~11:00 Kids Gi
11:00	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat	
12:00						12:00~13:00 Kids Gi	11:30~12:30 Gi Beginners (White belt only)
13:00							13:00~14:15 Gi Q&A/Flow
14:00						13:30~14:30 Gi Beginners	Open Mat
15:00						Open Mat	14:30 Cleaning/Closing
16:00						15:30~17:00 Gi Advanced Sparring	
17:00						Open Mat	
18:00	17:30~18:30 NoGi Beginners	17:30~18:30 Gi Beginners (White belts only)	17:30~18:30 Kids Gi	17:30~18:30 NoGi Beginners	17:30~18:30 Gi Beginners (White belts only)		
	Open Mat	Open Mat		Open Mat	Open Mat	18:00 Cleaning/Closing	
19:00							
20:00	19:30~20:45 NoGi All Levels	19:30~20:45 Gi All Levels	19:30~21:00 Gi Fundamentals	19:30~21:00 NoGi Fundamentals	19:30~20:45 Gi All Levels		
	20:45~21:15 Free Drill	20:45~21:15 Free Drill			20:45~21:15 Free Drill		
21:00	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat		
22:00	22:00 Cleaning/Closing	22:00 Cleaning/Closing	22:00 Cleaning/Closing	22:00 Cleaning/Closing	22:00 Cleaning/Closing		

Gi Beginners

Gi training for fundamental movements.
Recommended for beginners to ~6 months experience.

Gi Fundamentals

Gi fundamentals focused on skill development.
After 10 Beginners classes, move up to Fundamentals.

Gi All Levels

Wearing BJJ Gi, for all levels.

Gi Advanced Sparring

Review and feedback session for the week's training (drills, CLA, situational sparring, etc.)

NoGi Beginners

No-gi training for fundamental movements.
Recommended for beginners to ~6 months experience.

NoGi Fundamentals

No-gi fundamentals focused on skill development.
After 10 Beginners classes, move up to Fundamentals.

NoGi All Levels

No BJJ Gi's, Grappling
For all levels.

Kids Gi

For Kids (Elementary School Students) Members Only

BJJ Flow(Gi)

Wearing BJJ Gi/ training to relax and keep the flow going/
studying the Jiu-jitsu style.

Free Drill

Time for each to drill freely.

Open Mat

Sparring, drills, reinforcement training, etc...on your own.