2019 7 July

日 sun.	月 mon.	火 tue.	水 wed.	木 thu.	金 fri.	土 sat.
スポーツ安全保険 スポーツ安全協会 加入のおすすめ 期間：4/1-3/31 ＊年間の掛捨てです 一般：￥１，８５０ １５歳未満￥８００	8/18 BRAVE-39 11:00/岩手県盛岡体育館 観戦無料 	8/11(日) 耐久BBQ大会 11時位から19時位まで道場駐車場にて、リングは開放自主練可能 	 11/17(日) 八戸市空手道選手権大会 10:00/八戸市南部山体育館 観戦無料	 パラエストラ八戸 	 にしのつかのたけひと 	 10/6(日) 観戦無料 第12回東北柔術選手権 柔術選手権 仙台市武道館
11/17(日) 観戦無料 第3回北日本マスター 柔術選手権 岩手県営武道館 	**1** 休館日	**2** 10:00-10:50 キックフィジカル/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ打撃 19:00-19:50キックボクシング 20:00-20:50フィットネスキック 19:30-20:50組技フリースパー 21:00-22:30 チームじゅんぺー/小笠原c	**3** 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50柔術スパーリング 18:00-18:50キッズ&女性柔術 19:00-19:50打撃ミット 20:00-20:45柔術/鶴飼c 20:45-21:30柔術スパー	**4** 10:00-10:50総合打撃/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ打撃 18:00-19:20組技スパー 19:00-19:50柔術基本 20:00-20:50打撃ミット 19:30-21:00 チームじゅんぺー/小笠原c	**5** 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ&女性柔術 18:00-19:20組技フリースパー 19:00-19:50柔術基本/西塚 20:00-20:50フィットネスキック 21:00-21:30打撃ミット30/西塚 19:30-21:00 キックボクシング/中井c	**6** 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c
7 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 7/7(日)GFG MMA興行& アマチュアパンクラス ＊中村雄一 出場 プラザマリュウ五所川原	**8** 休館日	**9** 10:00-10:50 キックフィジカル/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 18:00-18:50キッズ打撃 19:00-19:50キックボクシング 20:00-20:50フィットネスキック 19:30-20:50組技フリースパー 21:00-22:30 チームじゅんぺー/小笠原c	**10** 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50柔術スパーリング 20:00-20:45柔術/鶴飼c 20:45-21:30柔術スパー 7/10 19:00-20:30 軽米町農村環境改善センター フィットネス キックボクシング教室5/5 *参加費無料	**11** 10:00-10:50総合打撃/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ打撃 18:00-19:20組技フリースパー 19:00-19:50柔術基本/西塚 20:00-20:50打撃ミット 19:30-21:00 チームじゅんぺー/小笠原c	**12** 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ&女性柔術 18:00-19:20組技フリースパー 19:00-19:50柔術基本/西塚 20:00-20:50フィットネスキック 21:00-21:30打撃ミット30/西塚 19:30-21:00 キックボクシング/中井c	**13** 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 7/13(土) 観戦無料 第3回東日本マスター 柔術選手権 ＊久保拓也 出場 ＊小林圭介 出場 東京都墨田区総合体育館
14 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 7/14(日) JMOCレフェリー& ジャッジ・アドバンス講習in 横浜 神奈川県行政書士会 大会議室720号室	**15** 休館日 7/15(月/祝) 観戦無料 第3回北日本柔術選手権 ＊佐々木雄司 ＊小林圭介 ＊恩田秀樹 ＊吉村荘太 宮城県泉武道館	**16** 10:00-10:50 キックフィジカル/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 18:00-18:50キッズ打撃 19:00-19:50キックボクシング 20:00-20:50フィットネスキック 19:30-20:50組技フリースパー 21:00-22:30 チームじゅんぺー/小笠原c	**17** 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50柔術スパーリング 18:00-18:50キッズ&女性柔術 19:00-19:50打撃ミット 20:00-20:45柔術/鶴飼c 20:45-21:30柔術スパー	**18** 10:00-10:50総合打撃/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ打撃 18:00-19:20組技フリースパー 19:00-19:50柔術基本/西塚 20:00-20:50打撃ミット 19:30-21:00 チームじゅんぺー/小笠原c	**19** 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ&女性柔術 18:00-19:20組技フリースパー 19:00-19:50柔術基本/西塚 20:00-20:50フィットネスキック 21:00-21:30打撃ミット30/西塚 19:30-21:00 キックボクシング/中井c	**20** 10:00-10:50柔術 11:00-11:50柔術スパーリング 11:00-11:50打撃ミット 12:00-12:50フィットネスキック 18:30-19:20 レディースフィットネス/中井c
21 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 7/21 PANCRASE307 16:00/新木場StudioCoast abema TV 生放送予定 7/21 19:05~19:55 Studio5Malu2 レディースフィットネス キックボクシング教室 *参加費¥500	**22** 休館日	**23** 10:00-10:50 キックフィジカル/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ打撃 19:00-19:50キックボクシング 20:00-20:50フィットネスキック 19:30-20:50組技フリースパー 21:00-22:30 チームじゅんぺー/小笠原c	**24** 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50柔術スパーリング 18:00-18:50キッズ&女性柔術 19:00-19:50打撃ミット 20:00-20:45柔術/鶴飼c 20:45-21:30柔術スパー	**25** 10:00-10:50総合打撃/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ打撃 19:00-19:50柔術基本/西塚 20:00-20:50打撃ミット	**26** 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50フィットネスキック 18:00-18:50キッズ&女性柔術 18:00-19:20組技フリースパー 19:00-19:50柔術基本/西塚 20:00-20:50フィットネスキック 21:00-21:30打撃ミット30/西塚 19:30-21:00 キックボクシング/中井c	**27** 10:00-10:50柔術 11:00-11:50柔術スパーリング 11:00-11:50打撃ミット 12:00-12:50フィットネスキック 18:30-19:20 レディースフィットネス/中井c
28 7/28(日)道場マッチ 10:00~12:00/ パラエストラ八戸リング 7/28 19:05~19:55 Studio5Malu2 レディースフィットネス キックボクシング教室 *参加費¥500	**29** 休館日	**30** 10:00-10:50 キックフィジカル/下川原c 11:00-11:50柔術/沼田c 12:00-12:50柔術スパーリング 18:00-18:50キッズ打撃 19:00-19:50キックボクシング 20:00-20:50フィットネスキック 19:30-20:50組技フリースパー	**31** 10:00-10:50 キックフィットネス/下川原c 11:00-11:50柔術/西塚 12:00-12:50柔術スパーリング 18:00-18:50キッズ&女性柔術 19:00-19:50打撃ミット 20:00-20:45柔術/鶴飼c 20:45-21:30柔術スパー	9/1 PANCRASE308 16:00/新木場StudioCoast abema TV 生放送予定 9/23(月/祝) PANCRASE札幌 コンカリーニョ 9/29 PANCRASE309 16:00/新木場StudioCoast abema TV 生放送予定		

格闘技を学び、生活を豊かに。