



JIU-JITSU FOR  
EVERY ONE

# GRACIE BARRA IBARAKI, OSAKA

## スケジュール

MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)	SUN(日)
休館日	19:00～20:00 GB1	18:30～19:30 GBK キッズ クラス				9:00～11:00 GB1
	20:00～20:30 SPARRING	19:30～20:30 GB1 ビギナー	19:00～20:00 GB1	19:00～20:00 GB1	14:00～15:00 GB1	11:00～12:00 GBK キッズ クラス
	20:30～21:30 GB1	20:30～21:30 GB1	20:00～20:30 SPARRING	20:00～21:00 GB2 NO GI	15:00～16:00 GB2	
	21:30～21:50 OPEN MAT		20:30～21:30 GB2	21:00～21:30 SPARRING	16:00～17:30 GB2 NO GI	
			21:30～21:50 OPEN MAT	21:30～21:50 OPEN MAT	21:30～21:50 OPEN MAT	
<p>※クラスへの参加は何時からでも可能です。 途中から参加される場合はインストラクターに出席カードを手渡して下さい。</p>						

### 各クラス参加資格

- ・ GB1(基本クラス)：全ての帯色
- ・ GB2(中級クラス)：白帯3ストライプ以上
- ・ GB2(NO GIクラス)：白帯3ストライプ以上
- ・ GBK(キッズ クラス)：5歳から12歳
- ・ GBF(女性クラス)：女性のみ