



## クラス開始時間を守りましょう

時間を守ることで、良いクラスの雰囲気を作り、自分自身のモチベーション向上となります。

途中退出時は、インストラクターに声をかけてからお願いします。  
清潔な柔術着で練習しましょう

**ImpactoR**のパッチを使用した白・青または黒の柔術着の使用をお願いします。  
道場内で着替えをしないようにしましょう

着替えは各ロッカールーム内をお願いします。  
ラッシュガードを着用しましょう

練習では柔術着の中にラッシュガードを着用しましょう。  
安全のために、金属類は外しましょう

安全に練習できるよう金属類は外して参加しましょう。  
私語は慎みましょう

インストラクション中は私語を慎みましょう。  
動画撮影はやめましょう

道場内での動画撮影はご遠慮ください。  
安全な練習を心がけましょう

慢心せず、自分を理解することでさらに優れた知恵となります。  
練習相手はそれを達成するために必要な存在です。  
思いやりをもって、怪我をしない、させない練習をしましょう。

初心者・白帯の方はオープンマインドでいることが上達の第一歩です  
色帯の方は、初心を忘れずに、スキルアップを目指しましょう。  
「勝つ」ことで相手に敬意表し、「負け」でもまた挑戦しましょう。

**JIU JITSU LIFE**を楽しみましょう。