



## カルペディエム道場エチケット



怪我をしない、させないスパーリングを心がけましょう。  
道場内のスパーリングは「試合」ではありません。常に相手への思いやりの気持ちをもってスパーリングしましょう。  
強さを証明したい人は大会でお願いします。



スパーリング中のルールに関しては IBJJF ルールに準じます。  
各道場にあるルールブックを確認しておいてください。



出血があった場合はすぐに練習を中止して止血しましょう。  
止血されていない状態で練習に参加することはできません。



正しい姿勢でインストラクションを聞くようにしましょう。



テクニックの反復練習はインストラクターが「終わりです」と指示を出すまで継続しましょう。



清潔な胴着で練習しましょう



クラスへの途中からの参加、終了前の退出は全く問題ありませんが担当インストラクターに一声お願いいたします。



貴重品の管理は各自でお願いいたします。  
各道場の貴重品ロッカーをご利用ください。



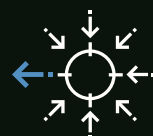
レッスン中の動画撮影は禁止です



男女とも道着の中にラッシュガードを着用して練習しましょう。Tシャツは不可です。



各クラスの終了後は次にクラスが無い場合でも 30 分以内にマットから退出してください。



クラス中にクラス参加者以外がマット上でドリルなどの自主練習やストレッチなどを行うのは禁止です。☒



全てのクラスを清潔な道着を着用して参加してください。  
連続して二つのクラスに参加される場合は必ず道着は二着ご用意ください。