

GRACIE COMBATIVES®



WWW.UPDF.COM

23 Classes	36 Essential Techniques
1	Trap & Roll Escape – Mount (GU 1)* Leg Hook Takedown (GU 6)
2	Americana Armlock – Mount (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
3	Positional Control – Mount (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)
4	Take the Back + R.N.C. – Mount (GU 4 + 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
5	Punch Block Series (1-4) – Guard (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)
6	Armbar – Mount (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)
7	Triangle Choke – Guard (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)
8	Elevator Sweep – Guard (GU 11) Rear Takedown (GU 29)
9	Elbow Escape – Mount (GU 12) Pull Guard (GU 21)
10	Positional Control – Side Mount (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)
11	Headlock Counters – Mount (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)
12	Headlock Escape 1 – Side Mount (GU 18) Standing Armbar (GU 34)
13	Armbar – Guard (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
14	Double Ankle Sweep – Guard (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)
15	Headlock Escape 2 – Side Mount (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
16	Shrimp Escape – Side Mount (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)
17	Kimura Armlock – Guard (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)
18	Punch Block Series (5) – Guard (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)
19	Hook Sweep – Guard (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)
20	Take the Back – Guard (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)
21	Elbow Escape – Side Mount (GU 33) Pull Guard (GU 21)
22	Twisting Arm Control – Mount (GU 35) Rear Takedown (GU 29)
23	Double Underhook Pass – Guard (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)

2023年10月～11月

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10月 October 30 Class 20	31 Class 21	11月 November 1 Class 22	2 Class 23 RD Side	3 祝日 Class 1	4 Class 2	5 Class 3
6 Class 4	7 Class 5	8 Class 6	9 Class 7 RD Standing	10 Class 8	11 Class 9	12 Class 10
13 Class 11	14 Class 12	15 Class 13	16 Class 14 RD Fight S	17 Class 15	18 Class 16	19 Class 17
20 Class 18	21 Class 19	22 Class 20	23 Class 21 RD Mount	24 Class 22	25 Class 23	26 Class 1
27 Class 2	28 Class 3	29 Class 4	30 Class 5 RD Guard	12月 December 1 Class 6	2 Class 7	3 Class 8
4 Class 9	5 Class 10	6 Class 11	7 Class 12 RD Side	8 Class 13	9 Class 14	10 Class 15

23クラスからなる護身の基礎クラス！コンバティブスプログラムの36のテクニックは、グレイシー柔術の全てのテクニックの中で最も重要です。36のテクニックは戦略的に23の1時間のクラスに分かれています。どのクラスに参加するにも、経験は一切必要なく、23のクラスは、どの順番でも受講可能です。

RDクラス(反射神経のクラス)は、23の各クラスをそれぞれ2回受講したら、RDクラスに参加する資格が得られます。RDクラスでは反射神経を磨き、テストや次のレベルに高めるための高度な組み合わせを学びます。

オンラインで学びましょう。UJCメンバーはGracieUniversity.comのオンラインプログラムを無料で利用できます。24時間どこでもテクニックの習得をサポートし、復習や予習で今後のレッスンに備えることができます。上記スケジュールに対応するオンラインレッスンは、左記リストのレッスンの横にかっこ内で示されています。オンラインレッスンにアクセスできない場合は、UJC公式LINEにご連絡ください。

*かっこ内は、GracieUniversity.comの対応するビデオレッスン番号を示しています。

コンバティブスベルトテスト 少なくとも8ヶ月の経験を積み、個々のテクニックと組み合わせを完璧にすると、グレイシーコンバティブスのベルトテストを受けることができます。テストの完全なデモを視聴するには、GracieUniversity.comのテストセンターを参照してください。

GRACIE COMBATIVES®



WWW.UPDF.COM

23 Classes	36 Essential Techniques
1	Trap & Roll Escape – Mount (GU 1)* Leg Hook Takedown (GU 6)
2	Americana Armlock – Mount (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
3	Positional Control – Mount (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)
4	Take the Back + R.N.C. – Mount (GU 4 + 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
5	Punch Block Series (1-4) – Guard (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)
6	Armbar – Mount (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)
7	Triangle Choke – Guard (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)
8	Elevator Sweep – Guard (GU 11) Rear Takedown (GU 29)
9	Elbow Escape – Mount (GU 12) Pull Guard (GU 21)
10	Positional Control – Side Mount (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)
11	Headlock Counters – Mount (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)
12	Headlock Escape 1 – Side Mount (GU 18) Standing Armbar (GU 34)
13	Armbar – Guard (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
14	Double Ankle Sweep – Guard (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)
15	Headlock Escape 2 – Side Mount (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
16	Shrimp Escape – Side Mount (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)
17	Kimura Armlock – Guard (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)
18	Punch Block Series (5) – Guard (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)
19	Hook Sweep – Guard (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)
20	Take the Back – Guard (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)
21	Elbow Escape – Side Mount (GU 33) Pull Guard (GU 21)
22	Twisting Arm Control – Mount (GU 35) Rear Takedown (GU 29)
23	Double Underhook Pass – Guard (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)

2023年12月～2024年1月						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
November 11月27 Class 2	28 Class 3	29 Class 4	30 Class 5 RD Guard	12月 December 1 Class 6	2 Class 7	3 Class 8
4 Class 9	5 Class 10	6 Class 11	7 Class 12 RD Side	8 Class 13	9 Class 14	10 Class 15
11 Class 16	12 Class 17	13 Class 18	14 Class 19 Standing	15 Class 20	16 Class 21	17 Class 22
18 Class 23	19 Class 1	20 Class 2	21 Class 3 RD Fight S	22 Class 4	23 Class 5	24 Class 6
25 Class 7	26 Class 8	27 Class 9	28 Class 10 RD Mount	29 休館日	30 休館日	31 休館日
2024年 January 1月1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 Class 11	6 Class 12	7 Class 13

お知らせ①お盆休みは、2023年8月13日～17日間で、全てのクラスがお休みです。
お知らせ②8月20日より日曜日のクラスを開始いたします。時間は上記カレンダーをご参照ください。

23クラスからなる護身の基礎クラス！コンバティブスプログラムの36のテクニックは、グレイシー柔術の全てのテクニックの中で最も重要です。36のテクニックは戦略的に23の1時間のクラスに分かれています。どのクラスに参加するにも、経験は一切必要なく、23のクラスは、どの順番でも受講可能です。

RDクラス(反射神経のクラス)は、23の各クラスをそれぞれ2回受講したら、RDクラスに参加する資格が得られます。RDクラスでは反射神経を磨き、テストや次のレベルに高めるための高度な組み合わせを学びます。

オンラインで学びましょう。UJCメンバーはGracieUniversity.comのオンラインプログラムを無料で利用できます。24時間どこでもテクニックの習得をサポートし、復習や予習で今後のレッスンに備えることができます。上記スケジュールに対応するオンラインレッスンは、左記リストのレッスンの横にかっこ内で示されています。オンラインレッスンにアクセスできない場合は、UJC公式LINEにご連絡ください。

*かっこ内は、GracieUniversity.comの対応するビデオレッスン番号を示しています。

コンバティブスベルトテスト 少なくとも8ヶ月の経験を積み、個々のテクニックと組み合わせを完璧にすると、グレイシーコンバティブスのベルトテストを受けることができます。テストの完全なデモを視聴するには、GracieUniversity.comのテストセンターを参照してください。

GRACIE COMBATIVES®



WWW.UPDF.COM

23 Classes	36 Essential Techniques
1	Trap & Roll Escape – Mount (GU 1)* Leg Hook Takedown (GU 6)
2	Americana Armlock – Mount (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
3	Positional Control – Mount (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)
4	Take the Back + R.N.C. – Mount (GU 4 + 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
5	Punch Block Series (1-4) – Guard (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)
6	Armbar – Mount (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)
7	Triangle Choke – Guard (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)
8	Elevator Sweep – Guard (GU 11) Rear Takedown (GU 29)
9	Elbow Escape – Mount (GU 12) Pull Guard (GU 21)
10	Positional Control – Side Mount (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)
11	Headlock Counters – Mount (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)
12	Headlock Escape 1 – Side Mount (GU 18) Standing Armbar (GU 34)
13	Armbar – Guard (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
14	Double Ankle Sweep – Guard (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)
15	Headlock Escape 2 – Side Mount (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
16	Shrimp Escape – Side Mount (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)
17	Kimura Armlock – Guard (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)
18	Punch Block Series (5) – Guard (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)
19	Hook Sweep – Guard (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)
20	Take the Back – Guard (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)
21	Elbow Escape – Side Mount (GU 33) Pull Guard (GU 21)
22	Twisting Arm Control – Mount (GU 35) Rear Takedown (GU 29)
23	Double Underhook Pass – Guard (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)

2024年1月～2月

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 Class 11	6 Class 12	7 Class 13
8 Class 14	9 Class 15	10 Class 16	11 Class 17 RD Guard	12 Class 18	13 Class 19	14 Class 20
15 Class 21	16 Class 22	17 Class 23	18 Class 1 RD Side	19 Class 2	20 Class 3	21 Class 4
22 Class 5	23 Class 6	24 Class 7	25 Class 8 RD Standing	26 Class 9	27 Class 10	28 Class 11
29 Class 12	30 Class 13	31 Class 14	2月 February 1 Class 15 RD Fight S	2 Class 16	3 Class 17	4 Class 18
5 Class 19	6 Class 20	7 Class 21	8 Class 22 RD Mount	9 Class 23	10 Class 1	11 Class 2

お知らせ①お盆休みは、2023年8月13日～17日間で、全てのクラスがお休みです。
お知らせ②8月20日より日曜日のクラスを開始いたします。時間は上記カレンダーをご参照ください。

23クラスからなる護身の基礎クラス！コンバティブスプログラムの36のテクニックは、グレイシー柔術の全てのテクニックの中で最も重要です。36のテクニックは戦略的に23の1時間のクラスに分かれています。どのクラスに参加するにも、経験は一切必要なく、23のクラスは、どの順番でも受講可能です。

RDクラス(反射神経のクラス)は、23の各クラスをそれぞれ2回受講したら、RDクラスに参加する資格が得られます。RDクラスでは反射神経を磨き、テストや次のレベルに高めるための高度な組み合わせを学びます。

オンラインで学びましょう。UJCメンバーはGracieUniversity.comのオンラインプログラムを無料で利用できます。24時間どこでもテクニックの習得をサポートし、復習や予習で今後のレッスンに備えることができます。上記スケジュールに対応するオンラインレッスンは、左記リストのレッスンの横にかっこ内です。オンラインレッスンにアクセスできない場合は、UJC公式LINEにご連絡ください。

*かっこ内は、GracieUniversity.comの対応するビデオレッスン番号を示しています。

コンバティブスベルトテスト 少なくとも8ヶ月の経験を積み、個々のテクニックと組み合わせを完璧にすると、グレイシーコンバティブスのベルトテストを受けることができます。テストの完全なデモを視聴するには、GracieUniversity.comのテストセンターを参照してください。

GRACIE COMBATIVES®



WWW.UPDF.COM

23 Classes	36 Essential Techniques
1	Trap & Roll Escape – Mount (GU 1)* Leg Hook Takedown (GU 6)
2	Americana Armlock – Mount (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
3	Positional Control – Mount (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)
4	Take the Back + R.N.C. – Mount (GU 4 + 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
5	Punch Block Series (1-4) – Guard (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)
6	Armbar – Mount (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)
7	Triangle Choke – Guard (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)
8	Elevator Sweep – Guard (GU 11) Rear Takedown (GU 29)
9	Elbow Escape – Mount (GU 12) Pull Guard (GU 21)
10	Positional Control – Side Mount (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)
11	Headlock Counters – Mount (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)
12	Headlock Escape 1 – Side Mount (GU 18) Standing Armbar (GU 34)
13	Armbar – Guard (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
14	Double Ankle Sweep – Guard (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)
15	Headlock Escape 2 – Side Mount (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
16	Shrimp Escape – Side Mount (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)
17	Kimura Armlock – Guard (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)
18	Punch Block Series (5) – Guard (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)
19	Hook Sweep – Guard (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)
20	Take the Back – Guard (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)
21	Elbow Escape – Side Mount (GU 33) Pull Guard (GU 21)
22	Twisting Arm Control – Mount (GU 35) Rear Takedown (GU 29)
23	Double Underhook Pass – Guard (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)

2024年2月～3月						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
29 Class 12	30 Class 13	31 Class 14	2月 February 1 Class 15 RD Fight S	2 Class 16	3 Class 17	4 Class 18
5 Class 19	6 Class 20	7 Class 21	8 Class 22 RD Mount	9 Class 23	10 Class 1	11 Class 2
12 Class 3	13 Class 4	14 Class 5	15 Class 6 RD Guard	16 Class 7	17 Class 8	18 Class 9
19 Class 10	20 Class 11	21 Class 12	22 Class 13 RD Side	23 Class 14	24 Class 15	25 Class 16
26 Class 17	27 Class 18	28 Class 19	29 Class 20 RD Standing	3月 March 1 Class 21	2 Class 22	3 Class 23
4 Class 1	5 Class 2	6 Class 3	7 Class 4 RD Flight S	8 Class 5	9 Class 6	10 Class 7

お知らせ①お盆休みは、2023年8月13日～17日間で、全てのクラスがお休みです。
お知らせ②8月20日より日曜日のクラスを開始いたします。時間は上記カレンダーをご参照ください。

23クラスからなる護身の基礎クラス！コンバティブスプログラムの36のテクニックは、グレイシー柔術の全てのテクニックの中で最も重要です。36のテクニックは戦略的に23の1時間のクラスに分かれています。どのクラスに参加するにも、経験は一切必要なく、23のクラスは、どの順番でも受講可能です。

RDクラス(反射神経のクラス)は、23の各クラスをそれぞれ2回受講したら、RDクラスに参加する資格が得られます。RDクラスでは反射神経を磨き、テストや次のレベルに高めるための高度な組み合わせを学びます。

オンラインで学びましょう。UJCメンバーはGracieUniversity.comのオンラインプログラムを無料で利用できます。24時間どこでもテクニックの習得をサポートし、復習や予習で今後のレッスンに備えることができます。上記スケジュールに対応するオンラインレッスンは、左記リストのレッスンの横にかっこ内で示されています。オンラインレッスンにアクセスできない場合は、UJC公式LINEにご連絡ください。

*かっこ内は、GracieUniversity.comの対応するビデオレッスン番号を示しています。

コンバティブスベルトテスト 少なくとも8ヶ月の経験を積み、個々のテクニックと組み合わせを完璧にすると、グレイシーコンバティブスのベルトテストを受けることができます。テストの完全なデモを視聴するには、GracieUniversity.comのテストセンターを参照してください。

GRACIE COMBATIVES®



WWW.UPDF.COM

23 Classes	36 Essential Techniques
1	Trap & Roll Escape – Mount (GU 1)* Leg Hook Takedown (GU 6)
2	Americana Armlock – Mount (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
3	Positional Control – Mount (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)
4	Take the Back + R.N.C. – Mount (GU 4 + 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
5	Punch Block Series (1-4) – Guard (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)
6	Armbar – Mount (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)
7	Triangle Choke – Guard (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)
8	Elevator Sweep – Guard (GU 11) Rear Takedown (GU 29)
9	Elbow Escape – Mount (GU 12) Pull Guard (GU 21)
10	Positional Control – Side Mount (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)
11	Headlock Counters – Mount (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)
12	Headlock Escape 1 – Side Mount (GU 18) Standing Armbar (GU 34)
13	Armbar – Guard (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
14	Double Ankle Sweep – Guard (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)
15	Headlock Escape 2 – Side Mount (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
16	Shrimp Escape – Side Mount (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)
17	Kimura Armlock – Guard (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)
18	Punch Block Series (5) – Guard (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)
19	Hook Sweep – Guard (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)
20	Take the Back – Guard (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)
21	Elbow Escape – Side Mount (GU 33) Pull Guard (GU 21)
22	Twisting Arm Control – Mount (GU 35) Rear Takedown (GU 29)
23	Double Underhook Pass – Guard (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)

2023年3月～4月						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
26 Class 17	27 Class 18	28 Class 19	29 Class 20 RD Standing	3月 March 1 Class 21	2 Class 22	3 Class 23
4 Class 1	5 Class 2	6 Class 3	7 Class 4 RD Flight S	8 Class 5	9 Class 6	Q0 Class 7
11 Class 8	12 Class 9	13 Class 10	14 Class 11 RD Mount	15 Class 12	16 Class 13	17 Class 14
18 Class 15	19 Class 16	20 Class 17	21 Class 18 RD Guard	22 Class 19	23 Class 20	24 Class 21
25 Class 22	26 Class 23	27 Class 1	28 Class 2 RD Side	29 Class 3	30 Class 4	31 Class 5
April 4月 1 Class 5	3 Class 7	4 Class 8	5 Class 9 RD Standing	6 Class 10	7 Class 11	8 Class 12

お知らせ①お盆休みは、2023年8月13日～17日間で、全てのクラスがお休みです。
お知らせ②8月20日より日曜日のクラスを開始いたします。時間は上記カレンダーをご参照ください。

23クラスからなる護身の基礎クラス！コンバティブスプログラムの36のテクニックは、グレイシー柔術の全てのテクニックの中で最も重要です。36のテクニックは戦略的に23の1時間のクラスに分かれています。どのクラスに参加するにも、経験は一切必要なく、23のクラスは、どの順番でも受講可能です。

RDクラス(反射神経のクラス)は、23の各クラスをそれぞれ2回受講したら、RDクラスに参加する資格が得られます。RDクラスでは反射神経を磨き、テストや次のレベルに高めるための高度な組み合わせを学びます。

オンラインで学びましょう。UJCメンバーはGracieUniversity.comのオンラインプログラムを無料で利用できます。24時間どこでもテクニックの習得をサポートし、復習や予習で今後のレッスンに備えることができます。上記スケジュールに対応するオンラインレッスンは、左記リストのレッスンの横にかっこ内で示されています。オンラインレッスンにアクセスできない場合は、UJC公式LINEにご連絡ください。

*かっこ内は、GracieUniversity.comの対応するビデオレッスン番号を示しています。

コンバティブスベルトテスト 少なくとも8ヶ月の経験を積み、個々のテクニックと組み合わせを完璧にすると、グレイシーコンバティブスのベルトテストを受けることができます。テストの完全なデモを視聴するには、GracieUniversity.comのテストセンターを参照してください。