

	月	火	水	木	金	土	日					
	6:00 OPEN	6:00 OPEN	6:00 OPEN	6:00 OPEN	6:00 OPEN	6:00 OPEN	6:00 OPEN					
	フリーマット	フリーマット	フリーマット	フリーマット	フリーマット	フリーマット	フリーマット					
9:00 >						9:00～トレーニング		< 9:00				
						9:20 - 10:20						
10:00 >						キッズ 柔術 ベーシック		< 10:00				
						10:30 - 11:50						
11:00 >						11:00 - 12:00		11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	柔術 ベーシック A,B,C	< 11:00	
						柔術 ベーシック A		柔術 ベーシック B	柔術 ベーシック C	柔術スパーリング		
12:00 >						12:20 - 13:10			12:20 - 13:10	フリーマット	特別クラス イベントなど ※ 不定期開催	< 12:00
						ダイエット トレーニング			ダイエット トレーニング			< 13:00
13:00 >												※ 日曜は月3回
	フリーマット	フリーマット	フリーマット	フリーマット	フリーマット	13:30 - 14:50	13:30～トレーニング	< 14:00				
14:00 >						柔術 アドバンス	ジュニア 柔術 アドバンス					
						特別クラス イベントなど ※ 不定期開催	15:00 - 16:20	< 15:00				
16:00 >							柔術 ベーシック A,B,C	< 16:00				
						フリーマット	4/27, 5/11 5/18, 5/25 はクラス開講	< 17:00				
17:00 >							5/3～5/6 は フリーマット のみ					
18:00 >								< 18:00				
19:00 >								< 19:00				
20:00 >	< 20:00											
21:00 >	< 21:00											
	柔術スパーリング	選手練	柔術スパーリング									
22:00 >	フリーマット	フリーマット	フリーマット	フリーマット				< 22:00				
23:00 >	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	< 23:00		
	柔術 ベーシック	すべての帯色が参加可能 (キッズ会員を除く) A・B・Cで難易度の差なし。習う技が違います。各クラスの詳細ページ をご確認ください。										
	柔術スパーリング	白帯は10回以上練習に参加し、慣れてきた方から参加可能。最初は上級者と軽めのスパーのみ。 本気のスパーはインストラクターの許可が出たあと可能となります。										
	柔術 アドバンス	すべての帯色が参加可能 (キッズ会員を除く) ベーシックの技より難易度が高く、実戦向きの技を習得します。										
	選手練	青帯以上 の会員は参加可能 (中学生以上でインストラクターが許可した会員も参加可能) 試合に勝つことを目的としたハードな練習内容となります。										
	キッズ 柔術 ベーシック	キッズ会員 が参加可能。 柔術を楽しむ・身体を動かすことを楽しむ その結果、強くなることを目的とします。										
	ジュニア 柔術 アドバンス	小学校高学年～中学生 の会員で、インストラクターが許可した会員が参加可能。 技術・体力・精神力すべての向上を目的としたハードな練習内容となります。										
	ダイエット トレーニング	すべての会員が参加可能 筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせで効率的に痩せる・動ける身体を作ります。										