

	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		
9:00 >						9:00～トレーニング		< 9:00	
			フリーマット	フリーマット		フリーマット			
10:00 >					フリーマット	9:20 - 10:20 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			特別クラス イベントなど ※ 不定期開催		
13:00 >	ダイエット トレーニング			ダイエット トレーニング		フリーマット		< 13:00	
							※ 日曜は月3回		
						13:30 - 14:50	13:30～トレーニング		
14:00 >						柔術 アドバンス	13:50 - 14:50	< 14:00	
							ジュニア 柔術 アドバンス		
15:00 >	フリーマット	フリーマット	フリーマット		フリーマット		15:00 - 16:20	< 15:00	
				フリーマット		特別クラス イベントなど ※ 不定期開催	柔術 ベーシック A,B,C	< 16:00	
16:00 >									
17:00 >							5/11, 5/18, 5/25 はクラス開講	< 17:00	
	17:10 - 18:10						5/3～5/6 は フリーマット のみ		
18:00 >	キッズ 柔術 ベーシック		18:00 - 19:00					< 18:00	
	18:20 - 19:20	18:20 - 19:20	キッズ 柔術 ベーシック	18:20 - 19:20	18:20 - 19:20				
19:00 >	柔術 ベーシック A	柔術 ベーシック C		柔術 ベーシック C	柔術 ベーシック B			< 19:00	
	柔術スパーリング	柔術スパーリング	19:10 - 20:10	柔術スパーリング	19:30 - 20:30	フリーマット			
20:00 >			柔術 ベーシック A		柔術 ベーシック C			< 20:00	
	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00		20:00 - 21:00					
	柔術 ベーシック B	柔術 ベーシック B	20:20 - 21:30	柔術 ベーシック A	柔術スパーリング				
21:00 >		柔術スパーリング	選手練	柔術スパーリング				< 21:00	
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	フリーマット			< 22:00	
23:00 >								< 23:00	
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		
	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。							