

	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	
9:00 >	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	フリーマット	フリーマット	
						9:00～トレーニング		< 9:00
10:00 >						9:20 - 10:20 キッズ 柔術 ベーシック		< 10:00
11:00 >						10:30 - 11:50		< 11:00
12:00 >		11:00 - 12:00 柔術 ベーシック A	11:00 - 12:00 柔術 ベーシック B		11:00 - 12:00 柔術 ベーシック C	柔術 ベーシック A,B,C		
	12:20 - 13:10 ダイエット トレーニング			12:20 - 13:10 ダイエット トレーニング		柔術スパーリング		
13:00 >						フリーマット		
14:00 >	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	13:30 - 14:50 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 >						14:10 - 15:30 柔術 ベーシック A,B,C	< 14:00	
16:00 >						特別クラス イベントなど ※ 不定期開催	柔術スパーリング	< 15:00
17:00 >						16:00 - 17:20	< 16:00	
18:00 >	17:20 - 18:20 キッズ 柔術 ベーシック		18:00 - 19:00 キッズ 柔術 ベーシック				※ 日曜は月3回 7/6 ,7/20 ,7/27 はクラス開講	
19:00 >	18:30 - 19:30 柔術 ベーシック A	18:30 - 19:30 柔術 ベーシック C	19:10 - 20:10 柔術 ベーシック A	18:30 - 19:30 柔術 ベーシック C	18:30 - 19:30 柔術 ベーシック B	フリーマット	7/13 は フリーマット のみ	
20:00 >	柔術スパーリング	柔術スパーリング	柔術 ベーシック A	柔術スパーリング	19:40 - 20:40 柔術 ベーシック C			
21:00 >	20:00 - 21:00 柔術 ベーシック B	20:00 - 21:00 柔術 ベーシック B	20:20 - 21:30 選手練	20:00 - 21:00 柔術 ベーシック A	柔術スパーリング			
22:00 >	フリーマット	柔術スパーリング		柔術スパーリング				
23:00 >	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			
	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 選手練	小学校4年生～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。 ハードな練習内容となります。身体能力向上トレ・基礎の反復ドリル・スパーリング
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。