

	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	< 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 - 12:20 柔術 ベーシック A,B,C	11:00 - 12:00 柔術 ベーシック C	フリーマット	11:00 - 12:00 柔術 ベーシック A	11:00 - 12:00 柔術 ベーシック B	柔術 ベーシック A,B,C		< 12:00		
13:00 >	フリーマット	フリーマット		フリーマット	フリーマット	柔術スパーリング	※ 日曜は月3回 12月 7日,14日,28日 はクラス開講	< 13:00		
14:00 >						12月 6日,20日 初心者 13日,27日 親子 隔週 13:00-13:50 初心者クラス 親子柔術	21日 は フリーマットのみ	< 14:00		
15:00 >						14:00 - 15:00 キッズ 柔術 ベーシック	14:10 - 15:30 柔術 ベーシック A,B,C	< 15:00		
16:00 >			15:15- アドバンス			柔術スパーリング	< 16:00			
17:00 >	フリーマット	フリーマット	フリーマット	フリーマット	15:45- 強化スパー	16:00 - 17:20	< 17:00			
18:00 >					17:20 - 18:20 キッズ 柔術 ベーシック	17:20 - 18:20 キッズ 柔術 ベーシック	フリーマット	ジュニア 選手練	フリーマット	< 18:00
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 B				< 19:00
20:00 >					柔術スパーリング	柔術スパーリング				18:00 - 19:00 キッズ 柔術 ベーシック
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 C	19:10 - 20:10 柔術 ベーシック A	20:00 - 21:00 柔術 ベーシック A	20:00 - 21:00 柔術 ベーシック C	年末年始 12/30～1/4 はクラスなし 自主練は可				< 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	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		
スケジュール 要確認	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	インストラクターも参加してのスパーリングの時間です。※初心者の方は最初は軽めのスパーのみ。 ※フリーマットの時間帯もスパーリング可能です。ただしインストラクターがいるとは限りません。								
	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発展的な実戦向きの技の習得。 ※クラスが始まる前にウォーミングアップを各自済ませてください。技の練習からスタートします。								
	強化スパー	白帯2ストライプ以上 の会員は参加可能 (キッズ会員を除く) 強度の強いスパーリングもしくは限定ポジションスパーなどを行います。								
	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								
	初心者クラス	・エビや受け身など基礎的な身体の動かし方 ・これさえ覚えれば戦える最初に覚えるべき技 ・柔術のルールの習得 ・スパーリングではまず何をすればいいのか ・ケガをしないための動き								
	親子柔術	親子で触れ合いながら楽しく身体を動かす柔術遊びです。遊びの中で柔術の動きに慣れていきます。 対象は3歳～6歳の子とその保護者。一組1,000円／回								
	フリーマット	会員は自主練の場所として自由に道場を使用できます。柔術の練習だけでなく、NO-GI の練習や トレーニングのみでも使用可能です。フリーマットの利用ルールをご確認ください。								