

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。