

| 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 |
| 9:00 > | | | | | フリーマット | < 9:00 |
| 10:00 > | フリーマット | フリーマット | | フリーマット | フリーマット | < 10:00 |
| 11:00 > | 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 | | 11:00 - 12:00 柔術 ベーシック A | 11:00 - 12:00 柔術 ベーシック B | 10:30 - 11:50 柔術 ベーシック A,B,C |
| 12:00 > | | 柔術スパーリング | | 柔術スパーリング | 柔術スパーリング | 1月 10日,24日 初心者 17日,31日 親子 隔週 13:00-13:50 初心者クラス 親子柔術 |
| 13:00 > | | | フリーマット | | | ※ 日曜は月3回 1月 11日,18日,25日 はクラス開講 |
| 14:00 > | | | | | | < 14:00 |
| 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 | 14:10 - 15:30 柔術 ベーシック A,B,C |
| 16:00 > | | | | | | < 15:00 |
| 17:00 > | | | | | | 15:10- アドバンス 15:40- 強化スパー |
| 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 | 18:00 - 19:00 キッズ 柔術 ベーシック | 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 | 16:00 - 17:20 ジュニア 選手練 |
| 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 | 19:10 - 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 |
| 20:00 > | 20:00 - 21:00 柔術 ベーシック B | 20:00 - 21:00 柔術 ベーシック C | 20:20- アドバンス 20:50- 強化スパー | 20:00 - 21:00 柔術 ベーシック A | 19:40 - 20:40 柔術 ベーシック C | フリーマット |
| 21:00 > | 柔術スパーリング | 柔術スパーリング | 柔術スパーリング | 柔術スパーリング | 柔術スパーリング | 年末年始 12/30~1/4 はクラスなし 自主練は可 |
| 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 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 | 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 |
| → スケジュール 要確認 | → 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。 |