

	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	
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		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	フリーマット		1月 10日,24日 初心者 17日,31日 親子	※ 日曜は月3回 1月 11日,18日,25日 はクラス開講
14:00 >			隔週 13:00-13:50 初心者クラス 親子柔術				< 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 >			15:10- アドバンス				柔術スパーリング	< 16:00	
17:00 >			15:40- 強化スパー				16:00 - 17:20 ジュニア 選手練	< 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	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	フリーマット	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	18:30 - 19:30 キッズ 柔術 ベーシック	18:30 - 19:30 柔術 ベーシック C	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	19:10 - 20:10 柔術 ベーシック A	柔術スパーリング	19:40 - 20:40			< 20:00	
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	20:20- アドバンス	20:00 - 21:00 柔術 ベーシック A	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 >	柔術スパーリング	柔術スパーリング	20:50- 強化スパー	柔術スパーリング	柔術スパーリング			< 22:00	
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			
	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。							