

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	9:20 - 10:20 キッズ 柔術	< 10:00
11:00 >	11:00 - 12:20 ベーシック A,B,C	11:00 - 12:00 ベーシック C		11:00 - 12:00 ベーシック A	10:30 - 11:50 ベーシック A,B,C	< 11:00
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	< 12:00
13:00 >			フリーマット		2月 7日,21日 親子柔術 隔週 13:00-13:50 親子柔術	※ 日曜は月3回 2月 1日,8日,15日 はクラス開講
14:00 >					14:00 - 15:00 キッズ 柔術	< 14:00
15:00 >	フリーマット	フリーマット		フリーマット	15:10- アドバンス	< 15:00
16:00 >					15:40- 強化スパー	< 16:00
17:00 >					16:00 - 17:20 ジュニア 選手練	< 17:00
18:00 >	17:20 - 18:20 キッズ 柔術	17:20 - 18:20 キッズ 柔術	18:00 - 19:00 キッズ 柔術	17:20 - 18:20 キッズ 柔術		< 18:00
19:00 >	18:30 - 19:30 ベーシック A	18:30 - 19:30 ベーシック B	19:10 - 20:10 ベーシック A	18:30 - 19:30 ベーシック C	ベーシック B 19:40 - 20:40 ベーシック C	< 19:00
20:00 >	20:00 - 21:00 ベーシック B	20:00 - 21:00 ベーシック C		20:00 - 21:00 ベーシック A	20:50- 強化スパー 柔術スパーリング	フリーマット < 20:00
21:00 >	柔術スパーリング	柔術スパーリング				< 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		< 22:00
23:00 >	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

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。 <a href="#">各クラスの詳細ページ</a> 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。 ※ <a href="#">フリーマットの時間帯もスパーリング可能</a> 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	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探しむ 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、 <a href="#">インストラクターが許可した</a> 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
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。