

|         | 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 > |                            |                                      |                            |                                      |                                      | 9:30 - 10:30<br>キッズ 柔術                | フリーマット                                  | < 10:00                                |         |
| 11:00 > | 10:40 - 11:50<br>ベーシック A,B | 11:00 - 12:00<br>ベーシック B             |                            | 11:00 - 12:00<br>ベーシック 型<br>ポジションスパー | 11:00 - 12:00<br>ベーシック A             | 10:40 - 11:50<br>ベーシック A,B            | ※ 日曜は月3回<br>6月<br>14日,21日,28日<br>はクラス開講 | < 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                             | 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                     |                                      |                                      | 前日までに要予約<br>13:00 - 13:40<br>初心者向け体験会 |   | ※ 親子柔術は<br>前日までに要予約<br>月2回 13:20-14:00 | < 13:00 |
| 14:00 > |                            |                                      |                            |                                      |                                      | 14:00 - 15:00<br>キッズ 柔術               |   | 親子柔術                                   | < 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                               | 15:10 - 16:10<br>ベーシック 型<br>ポジションスパー  | 14:10 - 15:20<br>ベーシック A,B              | < 15:00                                |         |
| 16:00 > |                            |                                      |                            |                                      |                                      | 柔術スパーリング                              | 柔術スパーリング                                | < 16:00                                |         |
| 17:00 > |                            |                                      |                            |                                      |                                      | 16:00 - 16:50<br>アドバンス                |   | < 17:00                                |         |
| 18:00 > | 17:20 - 18:20<br>キッズ 柔術    | 17:20 - 18:20<br>キッズ 柔術              | 17:50 - 18:50<br>キッズ 柔術    | 17:20 - 18:20<br>キッズ 柔術              | 17:20 - 18:20<br>キッズ 柔術              |                                       |   | < 18:00                                |         |
| 19:00 > | 18:30 - 19:30<br>ベーシック A   | 18:30 - 19:30<br>ベーシック A             | 19:00 - 20:10<br>ベーシック A,B | 18:30 - 19:30<br>ベーシック B             | 18:30 - 19:30<br>ベーシック 型<br>ポジションスパー |                                       |   | < 19:00                                |         |
| 20:00 > | 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                             | フリーマット                                | フリーマット                                  | < 20:00                                |         |
| 21:00 > | 20:00 - 21:00<br>ベーシック B   | 20:00 - 21:00<br>ベーシック 型<br>ポジションスパー | 20:40 - 21:30<br>アドバンス     | 20:00 - 21:00<br>ベーシック A             | 20:00 - 21:00<br>ベーシック B             |                                       |   | < 21:00                                |         |
| 22:00 > | 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                             |                                       |   | < 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                                |         |

|                     |  |
|---------------------|--|
| ベーシック               | すべての帯色が参加可能 (キッズ会員を除く)<br>A・B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。   |
| ベーシック 型<br>ポジションスパー | すべての帯色が参加可能、キッズは <b>インストラクターが許可した</b> 会員が参加可能。<br>基礎ムーブ・インフィニスの型 (パスガード・ガードアタック) の練習・各ポジションのスパー                  |
| 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 <b>最初は軽めのスパーのみ</b> 。<br>※ <b>フリーマットの時間帯もスパーリング可能</b> 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               | <b>インフィニスの型のパスガード編をある程度身に着けた会員から参加可能</b><br>柔術の基礎ガードワークでウォーミングアップを行い、それから技の練習となります。                              |
| キッズ 柔術              | <b>キッズ会員</b> が参加可能。<br>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。   |
| 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。<br>対象は3歳ぐらい～6歳ぐらいの子とその保護者。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。                             |

