

	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 キッズ 柔術		< 10:00	
11:00 >						10:40 - 11:50		< 11:00	
12:00 >	ベーシック A,B	11:00 - 12:00 ベーシック B	フリーマット	11:00 - 12:00 ベーシック 型 ポジションスパー	11:00 - 12:00 ベーシック A	ベーシック A,B	※ 日曜は月3回 8月 2日,23日,30日 はクラス開講	< 12:00	
13:00 >	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	前日までに要予約 13:00 - 13:40 初心者向け体験会	※ 親子柔術は 前日までに要予約 月2回 13:20-14:00 親子柔術	< 13:00
14:00 >	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	14:00 - 15:00 キッズ 柔術	14:10 - 15:20 ベーシック A,B	< 14:00
15:00 >			15:10 - 16:10 ベーシック 型 ポジションスパー				柔術スパーリング	< 15:00	
16:00 >			柔術スパーリング				16:00 - 16:50 アドバンス	< 16:00	
17:00 >								< 17:00	
18:00 >	17:20 - 18:20 キッズ 柔術	17:20 - 18:20 キッズ 柔術	17:50 - 18:50 キッズ 柔術	17:20 - 18:20 キッズ 柔術	17:20 - 18:20 キッズ 柔術	フリーマット	フリーマット	< 18:00	
19:00 >	18:30 - 19:30 ベーシック A	18:30 - 19:30 ベーシック A	19:00 - 20:10 ベーシック A,B	18:30 - 19:30 ベーシック B	18:30 - 19:30 ベーシック 型 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			< 20:00	
21:00 >	20:00 - 21:00 ベーシック B	20:00 - 21:00 ベーシック 型 ポジションスパー	20:40 - 21:30 アドバンス	20:00 - 21:00 ベーシック A	20:00 - 21:00 ベーシック B			< 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	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	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) 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 ポジションスパー	すべての帯色が参加可能、キッズはインストラクターが許可した会員が参加可能。 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	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 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	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。								
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。								