

	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		< 10:00
						キッズ 柔術		
11:00 >	10:40 - 11:50	11:00 - 12:00 ベーシック B		11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	10:40 - 11:50	※ 日曜は月3回 9月 6日,20日,27日 はクラス開講	< 11:00
12:00 >	ベーシック A,B			ベーシック 型	ベーシック A	ベーシック A,B		< 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		
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	フリーマット	※ 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 >						14:00 - 15:00	14:10 - 15:20	< 14:00
						キッズ 柔術	ベーシック A,B	< 15:00
15:00 >						15:10 - 16:10	柔術スパーリング	< 16:00
16:00 >						テーマ練 初心者／上級者	15:50 - 16:50	
						柔術スパーリング	No-Gi または フィジカル	< 17:00
17:00 >		No-Gi : 9/6 ,9/20 フィジカル : 9/27	< 17:00					
18:00 >	17:20 - 18:20	17:20 - 18:20	17:50 - 18:50 キッズ 柔術	17:20 - 18:20	17:20 - 18:20	フリーマット 23時まで	フリーマット 23時まで	< 18:00
	キッズ 柔術	キッズ 柔術		キッズ 柔術	< 19:00			
	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30			< 20:00
19:00 >	ベーシック A	ベーシック A	19:00 - 20:10	ベーシック B	ベーシック 型	フリーマット 23時まで	フリーマット 23時まで	< 19:00
20:00 >	柔術スパーリング	柔術スパーリング	ベーシック A,B	柔術スパーリング	柔術スパーリング			< 20:00
	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	柔術スパーリング	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00			< 21:00
	ベーシック B	ベーシック 型	20:40 - 21:40	ベーシック A	ベーシック B	< 21:00		
21:00 >	柔術スパーリング	柔術スパーリング	コンペティション	柔術スパーリング	柔術スパーリング	土曜の夜・日曜の午前 は不定期でイベント開催 初心者向け体験会も 不定期で開催しております		< 22:00
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			< 23:00
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	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・ディフェンス) の練習							
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。							
テーマ練 初心者／上級者	毎月テーマを決めて、そのテーマに特化した練習をします。初心者と上級者に分かれて練習します。 例：〇月はクローズガードの攻防、次の月はハーフガードの攻防、次の月はテイクダウン,引き込み							
コンペティション	試合に向けた練習を行います。パスガード・スweepの際(きわ) の攻防を突き詰めたり、 スタミナを消費した状況での連続スパーなど。							
No-Gi または フィジカル	No-Gi は柔術着を着用せずラッシュガードの状態で行うグラップリング。スパー中心の練習 フィジカルは柔術に必要な体力を強化するトレーニング。自重,器具,ペアトレーニング,タバタ							
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。							