

	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		毎週入れ替わり	10:40 - 11:50	< 11:00
	ベーシック A,B	11:00 - 12:00 ベーシック B		11:00 - 12:00 型 テーマ 練	11:00 - 12:00 ベーシック A	ベーシック A,B	※ 日曜は月3回 10月 4日,11日,25日 はクラス開講			
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	フリーマット	フリーマット	10月のテーマは オープンガード のパス	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	< 13:00	
14:00 >						月2回 13:20-14:00 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	14:00 - 15:00 キッズ 柔術	14:10 - 15:20 ベーシック A,B	< 15:00
16:00 >								15:10 - 16:10 テーマ練 初心者／上級者	柔術スパーリング	< 16:00
17:00 >								柔術スパーリング	No-Gi	< 17:00
	17:20 - 18:20	17:20 - 18:20		17:20 - 18:20	17:20 - 18:20		フリーマット 23時まで			
18:00 >	キッズ 柔術	キッズ 柔術	17:50 - 18:50 キッズ 柔術	キッズ 柔術	キッズ 柔術			< 18:00		
	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30					
19:00 >	ベーシック A	ベーシック A	19:00 - 20:10 ベーシック A,B	ベーシック B	ベーシック 型			< 19:00		
	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					
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		< 20:00			
	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 >	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		< 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	土曜の夜・日曜の午前 は不定期でイベント開催	< 22:00			
23:00 >						初心者向け体験会も 不定期で開催しております	< 23:00			
	23:00 CLOSE	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。									