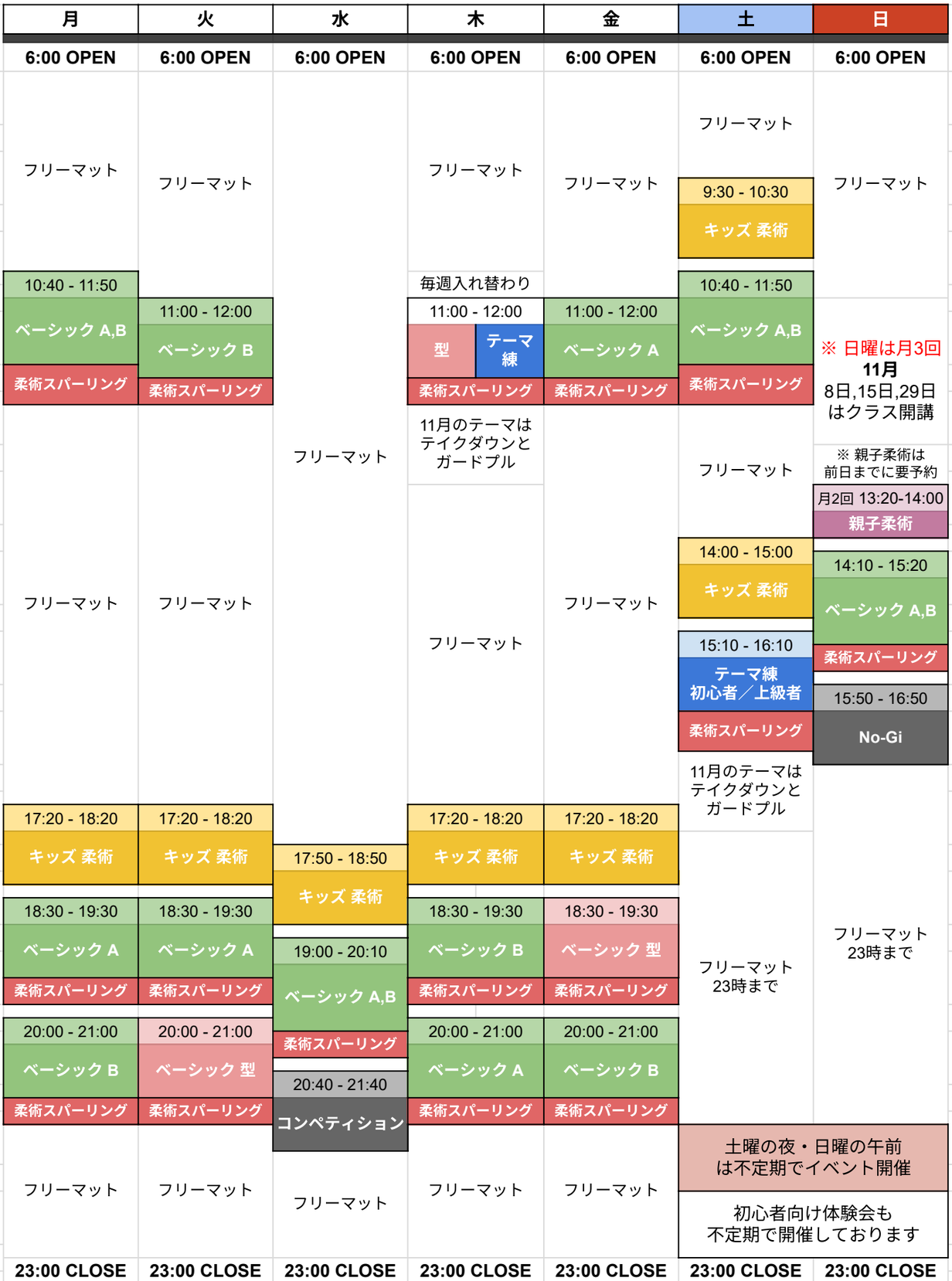


ベーシック	**すべての帯色が参加可能** (キッズ会員を除く) A・Bで難易度の差なし。習う技が違います。**各クラスの詳細ページ** をご確認ください。
ベーシック 型	**すべての帯色が参加可能**、キッズは**インストラクターが許可した**会員が参加可能。 基礎ムーブ・インフィニスの型（パスガード・ガードアタック・ディフェンス）の練習
柔術スパーリング	インストラクターも参加してのスパーリングの時間です。※初心者の方は**最初は軽めのスパーのみ**。 ※**フリーマットの時間帯もスパーリング可能**です。ただしインストラクターがいるとは限りません。
テーマ練 初心者／上級者	**毎月テーマを決めて、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・スイープの際(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。