

	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	
	フリーマット					フリーマット	フリーマット	
9:00 >						9:00～トレーニング		< 9:00
		フリーマット	フリーマット		フリーマット	9:20 - 10:20 キッズ 柔術 ベーシック		
10:00 >				フリーマット				< 10:00
						10:30 - 11:50		
11:00 >		11:00 - 12:00 柔術 ベーシック A	11:00 - 12:00 柔術 ベーシック B		11:00 - 12:00 柔術 ベーシック C	柔術 ベーシック A,B,C		< 11:00
						柔術スパーリング		< 12:00
12:00 >							特別クラス イベントなど ※ 不定期開催	
		12:20 - 13:10 ダイエット トレーニング		12:20 - 13:10 ダイエット トレーニング		フリーマット		< 13:00
13:00 >							※ 日曜は月3回	
	フリーマット					13:30 - 14:50 柔術 アドバンス	13:30～トレーニング	
14:00 >							13:50 - 14:50 ジュニア 柔術 アドバンス	< 14:00
15:00 >					フリーマット		15:00 - 16:20 柔術 ベーシック A,B,C	< 15:00
				フリーマット		特別クラス イベントなど ※ 不定期開催		< 16:00
16:00 >								
17:00 >		17:10 - 18:10 キッズ 柔術 ベーシック						< 17:00
18:00 >			18:00 - 19:00 キッズ 柔術 ベーシック					< 18:00
		18:20 - 19:20 柔術 ベーシック A	18:20 - 19:20 柔術 ベーシック C	18:20 - 19:20 柔術 ベーシック C	18:20 - 19:20 柔術 ベーシック B			< 19:00
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	フリーマット	フリーマット	
			19:10 - 20:10 柔術 ベーシック B		19:30 - 20:30 柔術 ベーシック C			< 20:00
20:00 >		20:00 - 21:00 柔術 ベーシック B	20:00 - 21:00 柔術 ベーシック A	20:00 - 21:00 柔術 ベーシック A	柔術スパーリング			< 21:00
		柔術スパーリング		柔術スパーリング				
21:00 >			選手練					
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
	柔術 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・C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。						
	柔術スパーリング	白帯は10回以上練習に参加し、慣れてきた方から参加可能。最初は上級者と軽めのスパーのみ。 本気のスパーはインストラクターの許可が出たあと可能となります。						
	柔術 アドバンス	すべての帯色が参加可能 (キッズ会員を除く) ベーシックの技より難易度が高く、実戦向きの技を習得します。						
	選手練	青帯以上の会員は参加可能 (中学生以上でインストラクターが許可した会員も参加可能) 試合に勝つことを目的としたハードな練習内容となります。						
	キッズ 柔術 ベーシック	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。						
	ジュニア 柔術 アドバンス	小学校高学年～中学生 の会員で、インストラクターが許可した会員が参加可能。 技術・体力・精神力すべての向上を目的としたハードな練習内容となります。						
	ダイエット トレーニング	すべての会員が参加可能 筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせで効率的に痩せる・動ける身体を作ります。						