※水曜日が休館日から通常営業日となりました。

※毎週土曜日は「レディースデー」といたしまして、女性会員様は土曜日全クラスにご参加いただけます。(コンペティションクラスの参加資格は白帯ストライプ3本以上)

※フリーマットには必ず一名以上のスタッフも付きます。テクニック等アドバイスさせて頂きますので、お気軽にお声がけ下さい。　　2026.10~12月

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	HOLIDAY
10:00	10:00～11:00 ノーギクラス	10:00～11:00 ノーギクラス	10:00～11:00 ベーシックテクニッククラス		10:00～11:00 白帯クラス	10:00～11:00 ベーシックテクニッククラス	10:00～11:00 キッズクラス （幼稚園・小中学生）	
11:00	11:10～12:10 ベーシックテクニッククラス	11:10～12:10 ベーシックテクニッククラス	11:10～12:10 レギュラークラス	11:00～12:00 ベーシックテクニッククラス	11:10～12:10 レギュラークラス	11:10～12:10 レギュラークラス	11:10～12:10 ファミリー柔術クラス	11:00～12:00 キッズクラス （幼稚園・小中学生）
12:00	12:15～12:45 フリーマット	12:15～12:45 フリーマット		12:05～12:35 フリーマット		12:30～13:30 ノーギクラス	12:20～13:20 レギュラークラス	12:10～13:10 ファミリー柔術クラス
13:00	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	13:20～14:20 ベーシックテクニッククラス
14:00	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	14:00～15:00 ベーシックテクニッククラス	14:30～15:00 フリーマット
15:00	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	15:00～16:00 フィジカルトレーニング	15:05～15:35 フリーマット	CLOSE
16:00						16:10～17:10 キッズクラス （幼稚園・小中学生）	16:10～17:10 キッズクラス （幼稚園・小中学生）	
17:00	17:00～18:00 キッズクラス （幼稚園・小中学生） （五十里・村井）	17:00～18:00 キッズクラス （幼稚園・小中学生）	17:00～18:00 キッズクラス （幼稚園・小中学生）	17:00～18:00 17:00～18:30 キッズクラス・キッズコンペクラス （ノーギ・柔術） （幼稚園・小中学生）	17:00～18:00 キッズクラス （幼稚園・小中学生）	17:20～18:20 キッズコンペティションクラス	CLOSE	
18:00								
19:00	18:50～19:50 レギュラークラス （低学年灰帯～中学生・大人）	18:50～19:50 レギュラークラス （低学年灰帯～中学生・大人）	18:50～19:50 ノーギークラス （低学年灰帯～中学生・大人）	18:50～19:50 レギュラークラス （低学年灰帯～中学生・大人）	18:50～19:50 ジュニアクラス （低学年灰帯～中学生）	19:00～20:00 コンペティションクラス		
20:00	20:00～21:00 ベーシックテクニッククラス	20:00～21:00 ベーシックテクニッククラス	20:00～21:00 ベーシックテクニッククラス	20:00～21:00 レギュラークラス	20:00～21:00 ベーシックテクニッククラス			
21:10	21:10～22:10 レギュラークラス	21:10～21:40 フリーマット	21:10～22:10 レギュラークラス	21:10～22:10 ノーギクラス	21:10～22:10 レギュラークラス			