※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。　　2026.4~6

	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) (五十嵐・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 17:40~18:30 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		
18:00								
19:00	18:50~19:50 レギュラークラス (就学年長春~中学生・大人)	18:50~19:50 レギュラークラス (就学年長春~中学生・大人)	18:50~19:50 ノーギークラス (就学年長春~中学生・大人)	18:50~19:50 ベーシックテクニッククラス (就学年長春~中学生・大人)	18:50~19:50 ジュニアクラス (就学年長春~中学生)	19:00~20:00 コンペティションクラス	CLOSE	
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			