

※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いただきますので、お気軽にお声がけ下さい。

2025.7～9

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	HOLIDAY
10:00	 10:00～11:00 ノーギークラス				 10:00～11:00 ベーシックテクニククラス	 10:00～11:00 ベーシックテクニククラス	 10:00～11:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	
11:00	 11:10～12:10 ベーシックテクニククラス	 11:00～12:00 ベーシックテクニククラス	 11:00～12:00 ベーシックテクニククラス	 11:00～12:00 ベーシックテクニククラス	 11:00～12:00 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	 12:05～12:35 フリーマット	 12:05～12:35 フリーマット	 12:05～12:35 フリーマット	 12:05～12:35 フリーマット		 12:20～13:20 ノーギークラス	 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	 プライベートレッスン	 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	 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	
16:00						 16:00～17:00 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)	 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 キッズコンペティションクラス (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)	 17:10～18:10 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 (低学年児童～中学生・大人)	 18:50～19:50 レギュラークラス (低学年児童～中学生・大人)	 18:50～19:50 ノーギークラス (低学年児童～中学生・大人)	 18:50～19:50 ベーシックテクニククラス (低学年児童～中学生・大人)	 18:50～19:50 ジュニアクラス (低学年児童～中学生)	 19:00～20:00 コンペティションクラス		
20:00	 20:00～21:00 ベーシックテクニククラス	 20:00～21:00 ベーシックテクニククラス	 20:00～21:00 ベーシックテクニククラス	 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 ノーギークラス	 21:10～22:10 レギュラークラス			