























































※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。

2024.7~9

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00		 10:00~11:00 ノーギクラス	CLOSE	 10:00~11:00 レギュラークラス	 10:00~11:00 ベーシックテクニッククラス	 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	 11:00~12:00 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 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
12:00	 12:00~12:30 フリーマット	 12:10~12:40 フリーマット			 12:10~12:40 フリーマット		 12:20~13:20 ノーギクラス	 12:20~13:20 レギュラークラス
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
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
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
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 17:00~18:20 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)	 17:10~18:10 キッズコンペティションクラス	
18:00								
19:00	 18:50~19:50 ジュニアクラス (低学年色帯・高学年・中学生)	 18:50~19:50 ジュニアクラス (低学年色帯・高学年・中学生)			 18:50~19:50 ジュニアクラス (低学年色帯・高学年・中学生)	 18:50~19:50 ジュニアクラス (低学年色帯・高学年・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 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 ノーギクラス	 21:10~22:10 レギュラークラス			