




































































※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。

2026.1~3

	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 ベーシックノーギークラス	 10:00~11:00 フィジカルトレーニング		 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	 11:10~12:10 ベーシックテクニククラス	 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	 11:10~12:10 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	 12:05~12:35 フリーマット	 12:10~12:40 フリーマット		 12:05~12:35 フリーマット		 12:30~13:30 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	 14:00~15:00 フィジカルトレーニング	 14:00~15:00 ベーシックテクニククラス	 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	 プライベートレッスン	 15:00~15:30 フリーマット	CLOSE
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) (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 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 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 ベーシックテクニククラス (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			