

※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、お気軽にお声掛け下さい。

2026.1~3

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	HOLIDAY
10:00					 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	 11:10~12:10 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 ベーシックテクニッククラス	 11:00~12:00 ベーシックテクニッククラス	 11:10~12:10 レギュラーカラス	 11:10~12:10 レギュラーカラス	 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 ノーギクラス	 12:20~13:20 レギュラーカラス	 12:10~13:10 ファミリー柔術クラス
13:00								 13:20~14:20 ベーシックテクニッククラス
14:00						 14:00~15:00 フィジカルトレーニング	 14:00~15:00 ベーシックテクニッククラス	 14:30~15:00 フリーマット
15:00								 15:00~15:30 フリーマット
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 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 レギュラーカラス (低学年灰帯～中学生・大人)	 18:50~19:50 レギュラーカラス (低学年灰帯～中学生・大人)	 18:50~19:50 ノーギクラス (低学年灰帯～中学生・大人)	 18:50~19:50 ベーシックテクニッククラス (低学年灰帯～中学生・大人)	 18:50~19:50 ジュニアカラス (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 レギュラーカラス	 20:00~21:00 ベーシックテクニッククラス			
21:10	 21:10~22:10 レギュラーカラス	 21:10~21:40 フリーマット	 21:10~22:10 レギュラーカラス	 21:10~22:10 ノーギクラス	 21:10~22:10 レギュラーカラス			