

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN & HOL
7:00							
8:00	ベーシッククラス 30分 & スパークラス 30分 7:30~8:30		ベーシッククラス 30分 & スパークラス 30分 7:30~8:30		ベーシッククラス 30分 & スパークラス 30分 7:30~8:30	〈親子柔術クラス〉 親子のどちらかが会員であれば 親子ふたりで受講できます 年中〜小学校低学年向けの内容です 参加されたい方は、一度スタッフに お声がけください	
9:00	オープンマット		オープンマット		オープンマット		
10:00							
11:00						親子柔術クラス 45分 10:30~11:15	はじめて柔術クラス 45分 & スパークラス 30分 10:00~11:15
12:00						キッズ柔術クラス 60分 11:30~12:30	オールレベルクラス 45分 & スパークラス 60分 11:30~13:15
13:00							
14:00						はじめて柔術クラス 45分 & スパークラス 30分 13:00~14:15	Q&Aクラス 30分 13:15~13:45
15:00						オールレベルクラス 45分 & スパークラス 60分 14:30~16:15	コンペクラス 75分 14:15~15:30 (日曜のみ)
16:00							
17:00	キッズ柔術クラス 60分 17:00~18:00				キッズ柔術クラス 60分 17:00~18:00	〈Q&Aクラス〉 ・どんな質問でもOK ・スパーで起こった場面を解説 ・待ち時間は自由に打ち込み ・スパー後に続けて参加OK	
18:00							
19:00	ベーシッククラス 45分 & スパークラス 45分 18:30~20:00	はじめて柔術クラス 45分 & スパークラス 30分 18:30~19:45	ベーシッククラス 45分 & スパークラス 45分 18:30~20:00	はじめて柔術クラス 60分 & スパークラス 60分 18:30~20:30	オールレベルクラス 20分 & スパークラス 55分 18:30~19:45		
20:00						ノーギクラス 30分 & スパークラス 30分 20:00~21:00	
21:00	オールレベルクラス 50分 & スパークラス 60分 20:10~22:00	オールレベルクラス 60分 & スパークラス 60分 20:00~22:00	オールレベルクラス 50分 & スパークラス 60分 20:10~22:00	ベーシッククラス 30分 & スパークラス 45分 20:45~22:00			
22:00	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット		ベーシッククラス 30分 & スパークラス 30分 21:15~22:15	
22:30						オープンマット	

Private Lesson

休館日：毎月9日、19日、29日

- ・クラス開始の**20分前**からオープン
- ・クラスの時間配分は参加人数によって変更する場合があります
- ・衛生面を考慮し、スパークラスの後に続けてクラスに出る場合は**道着を着替えてください**
- ・コンペクラスは白帯ストライプ3本以上が参加できる「大会を目標にしたい人向けのクラス」です
- ・キッズ会員のお子さまがキッズクラス以外に参加されたい場合、保護者さまも会員であれば一緒にご参加いただけます