

クラス名	対 象	対象年齢	内 容
 体操&ノーギラス (幼稚園・小中学生)	幼稚園 or 保育園 年少～中学 3 年生	4-15 歳	基本的な運動能力、礼儀、相手を思いやる心、社交性、考える力を身に付けていきます。柔術の動きから前転や後転などのマット運動などを行っていきます。金具のない動きやすい服装であればご参加が可能です。
 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	幼稚園 or 保育園 年少～中学 3 年生	4-15 歳	基本的な運動能力、礼儀、相手を思いやる心、社交性、考える力を身に付けていきます。柔術の基本から前転や後転などのマット運動、ルールを限定したスパーリング(実戦練習)、または通常のスパーリング(実戦練習)までのクラスになります。
 キッズ白帯クラス (幼稚園・小中学生)	幼稚園 or 保育園 年少～中学 3 年生か つ白帯のみ	4-15 歳	基本的な運動能力、礼儀、相手を思いやる心、社交性、考える力を身に付けていきます。柔術の基本から前転や後転などのマット運動、ルールを限定したスパーリング(実戦練習)、または通常のスパーリング(実戦練習)までのクラスになります。
 白帯限定クラス	白帯 黄帯以下の中学生	中学生以上	楽しく全身の筋力アップ、ダイエットも出来ます。ビギナーを対象としたテクニククラスです。基本のムービング、テクニク多め、スパーリング(実戦練習)は少ないクラスになります。
 レギュラークラス	初心者～上級者	中学生以上	楽しく全身の筋力アップ、ダイエットも出来ます。白帯から黒帯までの幅広いクラスです。参加メンバーのレベルに合わせてテクニク、スパーリング(実戦練習)のクラスになります。
 フリーマット	初心者～上級者	中学生以上	自由練習の時間です。主にスパーリングをメインに行います。
 ボディメイク&ムービングクラス (女性限定・道着なし)	女性のみ (初心者～)	中学生以上	ダイエットや美容、アンチエイジングに大変効果のあるクラスになります。女性の方のみのクラスになります。簡単な全身運動から柔術の基本のムービングとストレッチを多めで、楽しく体幹のトレーニングにもなります。スパーリング(実戦練習)はありません。金具のない動きやすい服装であればご参加が可能です。
 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)	小学生灰帯・ 小学 4 年生～ 中学 3 年生	灰帯・小学 4 年生～中学生	小学生灰帯と、小学 4 年生～中学 3 年生までのキッズメンバーならどなたでも参加できます。(キッズ週 1 メンバーは参加上限 1 日 1 コマまでとなります)
 ジュニアノーギラス (小学生灰帯・高学年・中学生)	小学生灰帯・ 小学 4 年生～ 中学 3 年生	小学 4 年生～中学生	小学生灰帯と、小学 4 年生～中学 3 年生までのキッズメンバーならどなたでも参加できます。(キッズ週 1 メンバーは参加上限 1 日 1 コマまでとなります)
 ベーシックテクニククラス	(女性も含めた)全帯	中学生以上	楽しく全身の筋力アップ、ダイエットも出来ます。ビギナーを対象としたテクニククラスです。スパーリングはなく、基本のムービング、テクニクのみのクラスになります。 全ての帯から女性会員、中学生会員の方もご参加いただけます。
 Private Lesson	全て	全て	幼児～大人まで、別途料金にてプライベートレッスン、パーソナルトレーニングのご予約を受け付けています。
 キッズ&ジュニア コンペティションクラス	キッズ&中学生 フルタイム	小学生以上	試合に向けた練習をするクラスになります。キッズ&中学生フルタイム会員のみ参加可能です。練習強度は高めになりますので、参加希望される方はインストラクターまでお声がけください。