


















































※毎週土曜日は「レディースデー」といたしまして、女性会員様はレギュラークラスにご参加いただけます。

※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。

2021.1~3

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00			CLOSE			 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	 11:00~12:00 レギュラークラス			 11:00~12:00 ボディメイク&ムービング	 11:00~12:00 ノーギクラス	 11:10~12:10 レギュラークラス	 11:10~12:10 白帯クラス
12:00	 12:10~12:40 フリーマット				 12:10~12:40 フリーマット			 12:10~13:10 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	 14:00~15:00 ボディメイク&ムービング			 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	 プライベートレッスン
16:00							 16:00~17:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	 16:00~17:00 フィジカルトレーニング
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 幼稚園柔術クラス (幼稚園)	 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	 17:10~18:40 コンペティションクラス (低学年色帯・高学年・中学生)	 17:10~18:10 キッズクラス (幼稚園・小中学生)
18:00								CLOSE
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 キッズノーギクラス (幼稚園・小中学生)	 18:50~19:50 ジュニアクラス (低学年色帯・高学年・中学生)		
20:00	 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			 20:00~21:00 ベーシックテクニッククラス	 20:00~21:00 白帯限定クラス	 20:00~21:00 レギュラークラス	
21:10		 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		