

※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。

2021.4～6

	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 レギュラークラス	 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 ファミリー柔術クラス
12:00				 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		