

緊急事態宣言  
解除後 スケジュール (2021.3.22~)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
8							
9							
10							★
11	一般クラス 11:00~12:00	女性クラス 11:00~12:00	一般クラス 11:00~12:00		一般クラス 11:00~12:00	KIDSクラス 11:00~12:00	一般クラス 11:00~12:30
12							
13						一般クラス 13:00~14:00	
14							
15						★	
16							
17							
18				KIDSクラス 17:00~18:00		NO-GIスパー 17:00~18:00	
19							
20	一般クラス 19:00~20:30	一般クラス 19:00~20:30	一般クラス 19:00~20:30	一般クラス 19:00~20:30	一般クラス 19:00~20:30		
21	オープンマット ~21:00	オープンマット ~21:00	オープンマット ~21:00	オープンマット ~21:00	オープンマット ~21:00		
22							

**一般クラス**

柔術の一般クラスです  
前半は基本運動、技術練習  
後半はスパーリング

**キッズクラス**

小学生 & 中学生が対象  
基本運動、技術練習が中心です  
スパーリングも行います

**NO-GIスパー**

道着を着ないで行うスパーリング  
のみのクラスです

**プライベートレッスン**

プライベートレッスンやグループレッスン、  
レンタルスペースとしてもご利用いただけます

**オープンマット**

スパーリング・技の打ち込み・  
ストレッチや補強など  
ご自由にお使いください

**★初心者体験会**

毎月第4土曜日(15~16時)・  
第4日曜日(9~10時)に開催  
初心者対象の無料体験会です

**●要予約**

プライベートレッスン 1時間 6000円~  
グループレッスン 1時間 8000円(2人)  
3人目以降は1人1000円+になります  
レンタルスペース 1時間 3000円