

月	火	水	木	金	土	日
	ベーシック A 10:30～11:30		テクニック (ビギナー) 10:30～11:15		プレキッズ 10:00～10:45	キッズ 10:00～10:50
	スパーリング (オープンマット) 11:30～12:00		スパーリング (オープンマット) 11:15～11:45		ベーシック A 11:30～12:30	テクニック (ビギナー) 11:15～12:00
					スパーリング (オープンマット) 12:30～13:00	スパーリング (オープンマット) 12:00～12:45
	プレキッズ 17:00～17:45	キッズ 18:00～18:50			レギュラー 13:15～14:15	ベーシック B 13:00～14:00
ベーシック(入門) 19:15～20:00	ノーギ 19:00～20:00	レギュラー 19:15～20:15	ベーシック A 19:15～20:15	ベーシック B 19:15～20:15	フリー (オープンマット) 14:15～14:45	フリー (オープンマット) 14:00～14:30
テクニック (ビギナー) 20:15～21:00	ベーシック A 20:15～21:15	ベーシック B 20:30～21:30	レギュラー 20:30～21:45	レギュラー 20:30～21:45		
スパーリング (オープンマット) 21:00～21:45	スパーリング (オープンマット) 21:15～22:00	スパーリング (オープンマット) 21:30～22:00				

※開館はクラス30分前です。

※休館日は、毎月4日、14日、24日（祝日は休館 or 特別開館）

※レギュラー、ノーギについては、白帯ストライプ1本から参加可能とします。

※ベーシック(入門)は、基礎的なマット運動やベーシックテクニックのみを重点的に行います。

※クラス等のない時間はレンタルマット、プライベートレッスン等を承ります。

※フリー(オープンマット)は、マットスペースをご自由にお使いください。(指導員の監視がないため、スパーリングは原則禁止)