


クラス名	対 象	対象年齢	時 間	内 容
 体操&ノーギクラス (幼稚園・小中学生)	幼稚園 or 保育園 年少～中学 3 年生	4-15 歳	(火) 17:00~18:00	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。
 柔術クラス (幼稚園・小中学生)	幼稚園 or 保育園 年少～中学 3 年生	4-15 歳	(月) 17:00~18:00 (木) 17:00~18:00 (金) 17:00~18:00 (土) 14:00~15:00 (日) 15:30~16:30	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。
 キッズ柔術選手クラス (幼稚園・小中学生)	幼稚園 or 保育園 年少～中学 3 年生	4-15 歳	(金) 18:10~19:10	試合に勝ちたい、強くなりたいキッズを対象としたクラスになります。テクニクからスパーリング(実戦練習)の流れでクラスを進めていきます。強度は高めになります。キッズ・中学生フルタイムメンバーでしたら参加できます。
 柔術クラス (白帯限定)	初心者～白帯	高校生以上	(月) 20:00~21:00 (木) 20:00~21:00 (土) 20:00~21:00	楽しく全身の筋力アップ、ダイエットも出来ます。初心者から白帯の方のみのクラスです。基本のムービング、テクニク多めのスパーリング(実戦練習)は少ないクラスになります。
 柔術クラス (全帯)	全帯 (白帯～黒帯)	高校生以上	(月) 11:00~12:00 (月) 21:10~22:10 (火) 11:00~12:00 (火) 20:40~22:10 (木) 11:00~12:00 (金) 11:00~12:00 (金) 20:30~22:00 (土) 11:10~12:10 (土) 21:10~22:10 (日) 10:00~11:30 (日) 21:10~22:10	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。
 柔術クラス (40歳以上限定)	40歳以上 (男性のみ)	40 歳以上	(日) 17:00~18:00	楽しく全身の筋力アップ、ダイエット、40歳からの健康維持、運動不足解消も出来ます。白帯から黒帯の40歳以上の方のみのクラスです。参加メンバーのレベルに合わせてのテクニク、スパーリング(実戦練習)のクラスになります。筋力維持、健康づくりにも大変良いクラスです。
 柔術クラス (ノーギ・道着なし)	初心者～黒帯	高校生以上	(木) 20:30~22:00	楽しく全身の筋力アップ、ダイエットも出来ます。道着を着用しないクラスになります。白帯から黒帯までの幅広いクラスです。メンバーに合わせてテクニクからスパーリング(実戦練習)のクラスになります。ラッシュガードやショーツ、金具の付いていない動きやすい服装であればご参加が可能です。
 テクニククラス	初心者～黒帯	高校生以上	(火) 20:00~20:30	基本のムービングとワンポイントのテクニクに絞った『柔術の初めの一步』のクラスになります。スパーリング(実戦練習)はありません。白帯から黒帯までの幅広いクラスになります。
 柔術クラス (女性限定)	女性のみ (初心者～)	高校生以上	(火) 20:00~21:00 (土) 10:00~11:00	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。柔術の基本のムービングを多めで、楽しく体幹のトレーニングにもなります。道着がなくとも金具のない動きやすい服装であればご参加が可能です。
 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～)	高校生以上	(木) 11:00~12:00	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。
 サーキットトレーニングクラス	全て	高校生以上	(火) 14:00~14:45 (金) 14:00~14:45	二階のトレーニングジムにて参加者のレベルに合わせて、ウエイト器具を用いて短時間で全身のトレーニングができます。ダイエット、筋力アップに効果があります。男女混合のクラスになります。外部からの参加は初回 1080 円、2 回目以降は 2160 円となります。
 ウエイトトレーニングクラス	全て	高校生以上	(月) 20:00~21:00	簡単な食事やダイエットのカウンセリングとフォームチェックを含めた基本のウエイトトレーニングを行います。強度は高めですがダイエット、筋力アップには効果抜群です。大人メンバーでしたら、どなたでも参加可能です。

 Private Lesson	全て (要予約)	全て	(月) 13:00~16:00 (火) 13:00~16:00 (木) 13:00~16:00 (金) 13:00~16:00 (日) 13:00~14:00 ※時間内で 50 分	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。
---	----------	----	---	--