

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:00			close					
10:00						 10:00~11:00 柔術クラス(女性)	 10:00~11:30 柔術クラス(全帯)	
11:00	 11:00~12:00 柔術クラス(全帯)	 11:00~12:00 柔術クラス(全帯)			11:00~12:00  柔術クラス(全帯)  ボディメイク(女性)	 11:00~12:00 柔術クラス(全帯)	 11:10~12:10 柔術クラス(全帯)	
12:00								
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		
14:00	 プライベートレッスン	 14:00~14:45 サーキットトレーニング			 プライベートレッスン	 14:00~14:45 サーキットトレーニング	 14:00~15:00 キッズ柔術クラス (幼稚園・小中学校)	 14:00~15:00 キッズ柔術クラス (幼稚園・小中学校)
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		
16:00								
17:00	 17:00~18:00 キッズ柔術クラス (幼稚園・小中学校)	 17:00~18:00 体操&ノーギクラス (幼稚園・小中学校)			 17:00~18:00 キッズ柔術クラス (幼稚園・小中学校)	 17:00~18:00 キッズ柔術クラス (幼稚園・小中学校)		 17:00~18:00 柔術クラス(40歳以上)
18:00						 18:10~19:10 キッズ柔術選手クラス (幼稚園・小中学校)		Close
19:00								
20:00	20:00~21:00  柔術クラス(白帯)  ウェイトトレーニングクラス	20:00~20:30  テクニッククラス(全帯)			20:00~21:00  柔術クラス(白帯)		 20:00~21:00 柔術クラス(白帯)	
21:10	 21:10~22:10 柔術クラス(全帯)	 20:40~22:10 柔術クラス(全帯)			 20:30~22:00 ノーギクラス	 20:30~22:00 柔術クラス(全帯)	 21:10~22:10 柔術クラス(全帯)	 21:10~22:10 柔術クラス(全帯)
23:00								