

## 通常クラス 時間割

MONDAY 月曜日			19:00~20:00 (2F) キッズ運動クラス	20:00~22:00 柔術クラス	~23:00 CLOSED
				20:00~22:00 女性柔術クラス	
TUESDAY 火曜日			19:00~20:30 ビギナー修斗クラス	20:00~22:00 修斗クラス	
WEDNESDAY 水曜日		17:30~18:30 (2F) キッズ修斗クラス	19:00~20:30 ビギナー打撃クラス	20:30~22:00 柔術・寝技クラス	
				20:30~22:00 女性寝技クラス	
THURSDAY 木曜日			19:00~20:00 女性打撃クラス	20:00~22:00 ビギナー寝技クラス	
				20:00~22:00 女性柔術クラス	
FRIDAY 金曜日			19:00~20:00 体験・超初心者クラス	20:00~22:00 打撃クラス	
			19:15~20:30 (2F) キッズ柔術クラス	20:30~22:00 (2F) 柔術打込みクラス	
SATURDAY 土曜日				20:00~22:00 フリークラス	

## 特別クラス 時間割

デイトタイムキッククラス	毎週水曜 11:00~12:30 土曜 (月1回 11:00~12:00) ※ビジター参加可能		
KICK OUTクラス	水曜 (月2回) 11:00~12:30 土曜 (月1回 11:00~12:00) ※ビジター参加可能		
チーム闘角練習	隔週土日曜 9:00~12:00	ボクシングクラス	水曜 (月1回) 19:00~22:00
大凜塾	毎週水曜 11:00~12:30 隔週土日曜 9:00~11:00		
書道教室	月曜 (月3回) 15:30~18:30		