

## 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			19:00~20:00 体験/超初心者 修斗・寝技クラス	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 打撃クラス	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	

## 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 10:00~12:00	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		

※各クラス途中参加、途中退席することは可能ですが開始前終了時は必ず挨拶してください。