

通常クラス 時間割

MONDAY 月曜日			19:00~20:00 (2F) 【キッズ】運動	20:00~22:00 【一般】柔術	~23:00 CLOSED
			19:00~20:00 フリークラス	20:00~22:00 【女性】柔術	
TUESDAY 火曜日			19:00~20:00 【体験・初心者】 寝技・柔術	20:00~22:00 【一般】修斗	
WEDNESDAY 水曜日		18:00~19:00 (2F) 【キッズ】修斗	19:00~20:30 【初級】打撃	20:30~22:00 【一般】柔術・寝技	
				20:30~22:00 【女性】修斗・寝技	
THURSDAY 木曜日			19:00~20:00 【女性】打撃	20:00~22:00 【初級】寝技	
				20:00~22:00 【女性】柔術	
FRIDAY 金曜日			19:00~20:00 【体験・初心者】打撃	20:00~22:00 【一般】打撃	
			19:15~20:30 (2F) 【キッズ】柔術	20:30~22:00 (2F) 【打込】柔術	

※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。

特別クラス

KICKOUT&美尻クラス	第1.3火曜 19:30~20:30 第1.3土曜 11:00~12:00 ※ビジター参加可能
ダンスクラス	毎週水曜 19:30~20:30 ※ビジター参加可能
ピラティスクラス	毎週日曜 9:00~10:00 ※ビジター参加可能
ダイエットクラス	毎週水曜 11:00~12:30 ※ビジター参加可能

勉強クラス

大凜塾	毎週金曜 17:00~22:00 隔週土日曜 9:00~11:00
絵画/パソコン教室	毎週木曜 15:30~18:30
書道教室	月曜、火曜 (月3回) 15:30~18:30