

TIMES	月	火	水	木	金	土	日
9:00 - 10:00			初心者		初心者		フリーマット 9:30 - 11:00
10:30 - 11:30	初心者	オールレベル	オールレベル	初心者	オールレベル	オールレベル	
11:30 - 12:00							
17:30 - 18:30	kids 体操クラス	初心者	オールレベル	初心者	kids 体操クラス		グラップリング 18:00 - 19:30
19:00 - 20:00	初心者	kids 柔術クラス	初心者	kids 柔術クラス	オールレベル	kids 柔術クラス (親参加可)	
20:30 - 21:30	フリーマット 20:30 - 22:00	オールレベル	グラップリング 20:30 - 22:00	オールレベル	フリーマット 20:30 - 21:30	オールレベル	初心者 20:00 - 21:00
21:30 - 22:00							