

## 2019年10月～ ≪2F道場/クラススケジュール≫

月	火	水	木	金	土	日
19:00 OPEN	18:00 OPEN	18:00 OPEN	18:00 OPEN	18:00 OPEN	15:00 OPEN	10:00 OPEN
オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	カラダキタエル 30分フィットネス  15:30-16:00	オープンマット
<b>TRY空道 寝技入門</b> 19:45-21:00	<b>TRY空道 レギュラー</b>  19:45-21:00		<b>graf kick</b> 女性限定ファイト & フィットネス 19:00-19:50	<b>ブラジリアン柔術 レギュラー</b>  20:00-21:00	オープンマット	<b>TRY空道 ビギナー&amp;ライト</b>  10:30-11:30
<b>寝技 フリースパー</b>  21:00-21:30	<b>柔道 レギュラー</b>  21:10-22:00	<b>U19特練</b> 20:00-21:00 <small>注)中高校生対象</small>	<b>TRY空道 テクニック&amp; ライトスパー</b> 20:00-21:00		<b>TRY空道 レギュラー</b> 19:30-21:00	<b>TRY空道 アドバンス</b>  11:45-13:15
		<b>特練</b>  21:10-22:30 <small>注)一般・シニア対象</small>	<b>レスリング テイクダウン入門</b> 21:10-22:00	<b>寝技 フリースパー</b>  21:10-22:30	<b>フリースパー</b>  21:10-22:00	
	<b>レスリング レギュラー</b> 22:00-22:30		<b>オープンマット</b>			

注1)全クラス途中参加・退出OK 注2)クラスが開講されていない時間帯は2F練習場を自由にお使い頂けます(オープンマットタイム)。

注3)イエロークラス:空道着 / グリーンクラス:空道着・柔術着・柔道着 / パープル・ブルー・ピンククラス:道着指定はございません。動きやすい服装をご準備ください。

## 2019年10月～ ≪1F道場/クラススケジュール≫

月	火	水	木	金	土	日
19:00 OPEN	18:00 OPEN	18:00 OPEN	18:00 OPEN	18:00 OPEN	15:00 OPEN	10:00 OPEN
オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット
		フリーミット セッション 19:00-20:00	フリーミット セッション 20:00-21:00			CLOSE
		オープンマット	オープンマット			

注1) 1Fトレーニングジムは全日利用可。注2) 1F道場で行うフリーミットセッションは動きやすい服装をご準備ください。  
 注3) フリーミットセッション開講時間内にもトレーニングジムおよび1F道場は自由に利用できます。