

2018年(2月～) 《2Fクラススケジュール》

月	火	水	木	金	土	日
18:00-22:30	18:00-22:30	休館	18:00-22:30	18:00-22:30	14:00-22:00	9:30-14:00
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
TRY空道 ビギナー&ライト 19:45-20:45	TRY空道 レギュラー 19:45-21:00		graf kick 女性クラス 19:00-19:50	ブラジリアン柔術 ビギナー 20:00-21:00	TRY空道 フィジカル& コンディショニング 15:00-16:00	TRY空道 ビギナー&ライト 10:30-11:30
			柔道 レギュラー 20:00-21:00	高専柔道 ビギナー 18:00-19:00		TRY空道 アドバンス 11:45-13:15
空道特練 21:00-22:30	TRY空道 スパー&テクニック 21:10-21:55		レスリング ビギナー 21:10-22:00	寝技・柔術 スパーリング 21:10-22:30	TRY空道 レギュラー 19:15-20:45	
	柔道 ビギナー 22:00-22:30		レスリング スパーリング 22:00-22:30		打撃・寝技・柔術 スパーリング 21:00-22:00	

注1)全クラス途中参加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:空道着 / グリーン:空道着・柔術着・柔道着 / パープル・ブルー・ピンク:着衣指定なし(動きやすい服装をご準備ください)。

2018年(2月～) ≪1Fクラススケジュール≫

月	火	水	木	金	土	日
18:00-22:30	18:00-22:30	休館	18:00-22:30	18:00-22:30	14:00-22:00	9:30-14:00
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
	トレーニング講習 ビギナー 21:10-22:00 ※1Fトレーニングジム			TRY空道 ビギナー 21:10-22:00 ※1F練習場	トレーニング講習 ビギナー 20:00-20:50 ※1Fトレーニングジム	
	オープンマット			オープンマット	オープンマット	

注1)金曜21:10-22:00のみ1F練習場(マット)を専有使用します。注2)トレーニング講習日に拘わらず1Fジムは全日利用可。

注3)イエロー:空道着 / ブルー:動きやすい服装とシューズをご準備ください。