

## 2019年 5月～ ≪2F道場/クラススケジュール≫

月	火	水	木	金	土	日
19:00-21:30	18:00-22:30	18:00-22:30	18:00-22:30	18:00-22:30	15:00-22:00	10:00-14:00
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	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>高専柔道 ベーシック</b> 19:45-21:00 <small>注)高専柔道が休講の場合 はブラジリアン柔術ベーシック の代講クラスとなります。</small>	<b>TRY空道 レギュラー</b> 19:45-21:00	<b>フリーミット セッション</b> 19:00-20:00	<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>U19特練</b> 20:00-21:00 <small>注)中高生対象</small>	<b>柔道 レギュラー</b> 20:00-21:00		<b>TRY空道 レギュラー</b> 19:30-21:00	
<b>BJJ&amp;寝技 フリースパー</b> 21:00-21:30	<b>TRY空道 スパー&amp;テクニック</b> 21:10-21:50	<b>特練</b> 21:10-22:30 <small>注)一般・シニア対象</small>	<b>レスリング ベーシック</b> 21:10-22:00	<b>BJJ&amp;寝技 フリースパー</b> 21:10-22:30	<b>打撃・寝技 フリースパー</b> 21:10-22:00	close
close	<b>柔道 ベーシック</b> 22:00-22:30		<b>レスリング レギュラー</b> 22:00-22:30		close	

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 5月～ ≪1Fジム/クラススケジュール≫

月	火	水	木	金	土	日
19:00-21:30	18:00-22:30	18:00-22:30	18:00-22:30	18:00-22:30	15:00-22:00	10:00-14:00
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	オープンマット
			<b>フリーミット セッション</b> 20:00-21:00			CLOSE
			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。