

## 八千代

	月	火	水	木	金	土	日
19:30							
20:00				20時～21時			
20:30			20時30分～21時45分	応用テクニック			
21:00	21時～22時15分	21時～22時15分	柔術基礎クラス	スパーリング	21時～22時	21時～22時15分	
21:30	柔術レギュラークラス	柔術レギュラークラス		21時半～22時15分	スパーリング	柔術基礎クラス	
22:00				ビギナーテクニック			

柔術基礎クラス・・・ベーシックカリキュラムに沿ってテクニックを5つ練習し、その後、スパーリング

柔術レギュラークラス・・・基礎～応用のテクニックを3～4つ練習し、その後、スパーリング

ビギナーテクニック・・・原則ベーシックカリキュラムのテクニックを、3～4つほどゆっくり時間をかけて練習する。スパーリングはありません

応用テクニック・・・ベーシックカリキュラム以外の内容を3～4つ練習する。スパーリングはありません。