

# 印西

月	火	水	木	金	土	日
パーソナル	10時30分～12時 柔術基礎クラス	パーソナル	10時30分～12時 柔術基礎クラス	パーソナル	10時15分～11時15分 キッズクラス	10時15分～11時 柔術ビギナーテクニク
	パーソナル		パーソナル		11時45分～12時30分 柔術応用テクニク	11時～12時 キッズクラス
					パーソナル	12時30分～13時30分 柔術レディースクラス
					17時～18時 キッズクラス	パーソナル
	パーソナル		15時～15時45分 打撃クラス			
19時30分～20時45分 柔術基礎クラス	19時30分～20時30分 柔術レディースクラス	19時30分～20時45分 柔術基礎クラス	19時30分～20時45分 柔術基礎クラス	16時～17時30分 柔術基礎クラス	18時～19時30分 柔術レギュラークラス	
20時45分～21時30分 ノーギクラス	20時30分～21時30分 柔術レギュラークラス	20時45分～21時30分 ライトMMA	20時45分～21時30分 応用テクニク	パーソナル		
21時30分～22時 自由練習	21時30分～22時 自由練習（質問たいむ）	21時30分～22時 自由練習	21時30分～22時 自由練習（質問たいむ）			

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クを5つ練習し、その後、スパーリングを実施

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

ビギナーテクニク・・・原則ベーシックカリキュラムのテクニクを、3～4つほど時間をかけて練習します。スパーリングはありません

応用テクニク・・・ベーシックカリキュラム以外のテクニクを3～4つ程度練習します。スパーリングはありません。