

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 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 応用テクニク	11時～12時 キッズクラス		
					パーソナル	パーソナル	パーソナル	
								15時～15時45分 打撃クラス
								16時～17時30分 柔術基礎クラス
	17時～18時 キッズクラス		パーソナル		パーソナル	パーソナル	18時～19時30分 柔術レギュラークラス	
パーソナル								
19時30分～20時45分 柔術基礎クラス	19時30分～21時15分 柔術レギュラークラス	21時15分～22時 自由練習						
20時45分～21時30分 ノーギクラス			21時30分～22時 自由練習					
21時30分～22時 自由練習								

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。