

# 週間レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
						9:45-10:30 キッズ柔術 <small>※3歳から小学校6年生 ※第二土曜日はファミリー柔術</small>	
10:00	10:30-11:15 マーシャルアーツ ダイエット			10:30-11:15 マーシャルアーツ ダイエット			10:00-10:45 マーシャルアーツ ダイエット
11:00	11:30-12:30 ブラジリアン柔術			11:30-12:30 ブラジリアン柔術		10:45-12:15 ブラジリアン柔術	11:00-11:45 キッズ柔術 <small>※3歳から小学校6年生 ※第四日曜日はファミリー柔術</small>
12:00		12:00-12:45 マーシャルアーツ ダイエット			12:00-12:45 マーシャルアーツ ダイエット	12:30 閉館	12:00-13:30 ブラジリアン柔術
13:00					13:00-14:00 ブラジリアン柔術		
14:00							14:00 閉館
15:00							
16:00							
17:00	17:00-18:00 キッズ柔術 <small>※3歳から小学校6年生</small>	17:00-18:00 キッズ柔術 <small>※3歳から小学校6年生</small>		17:00-18:00 キッズ柔術 <small>※3歳から小学校6年生</small>	17:00-18:00 キッズ柔術 <small>※3歳から小学校6年生</small>		
18:00	18:15-19:00 マーシャルアーツ ダイエット	18:15-19:00 マーシャルアーツ ダイエット		18:15-19:00 マーシャルアーツ ダイエット	18:15-19:00 マーシャルアーツ ダイエット		
19:00	19:15-20:30 ブラジリアン柔術	19:15-20:30 ブラジリアン柔術	18:45-19:45 キッズ柔術 <small>※3歳から小学校6年生</small>	19:15-20:30 ブラジリアン柔術	19:15-20:30 ブラジリアン柔術		
20:00	20:30-21:00 フリータイム		20:00-21:15 ブラジリアン柔術	20:30-21:00 フリータイム			
21:00	21:30 閉館	20:30-22:00 フリータイム	21:30 閉館	21:30 閉館	20:30-22:00 フリータイム		
22:00		22:30 閉館			22:30 閉館		
23:00							

12月 休館日

年末年始 休館日

12月9日（日）ブラジリアン柔術の試合のため  
12月24日（月）振替休日

12月29日（土）～1月3日（木）

※12月23日（日）は、10時からオープンマット、12時からは餅つき&忘年会を行います