

# さくら柔術 週間スケジュール

時刻	月	火	水	木	金	土	日
9:00～							
9:30～						初心者クラス	
10:00～		テクニッククラス	テクニッククラス				テクニッククラス
10:30～		スパーリングクラス	スパーリングクラス			スパーリングクラス	スパーリングクラス
11:00～							
11:30～		フリー練習	フリー練習			フリー練習	フリー練習
12:00～							
19:00～							
19:30～	初心者クラス			初心者クラス			
20:00～		グラップリングクラス	テクニッククラス		テクニッククラス		
20:30～						初心者クラス	
21:00～	スパーリングクラス	スパーリングクラス	スパーリングクラス	スパーリングクラス	スパーリングクラス	スパーリングクラス	
21:30～							
22:00～	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	
22:30～					コンペティションクラス		
23:00～							
23:30～							

- ※ 開館時間は各クラス30分前とします。
- ※ すべてのクラスは、初心者、上級者どなたでもご利用いただけます。
- ※ スパーリングクラスは、柔術、ノーギどちらでもご参加いただけます。
- ※ 空いている時間は、パーソナルクラス及び自主練習にご利用いただけます。