

【個人利用のご案内】

曜 日	種 目	時 間	場 所	対 象
月曜日	体力作りヨガ	13：15～14：30	柔道場	中学生以上
	空手道	18：30～21：30	柔道場	
	なぎなた		剣道場	
火曜日	女性剣道	9：00～12：00	剣道場	
	個人利用（種目自由）	12：10～15：10	柔道場	
	なぎなた		剣道場	
	柔道・合気道	18：30～21：30	柔道場	
	剣道		剣道場	
木曜日	個人利用（種目自由）	9：00～12：00	剣道場	小学生以上
		12：10～15：10	柔道場	
			剣道場	
	柔道・少林寺拳法	18：30～21：30	柔道場	
	剣道		剣道場	
土曜日	個人利用（種目自由）	9：00～12：00	柔道場	
	剣道		剣道場	
	個人利用（種目自由）	12：10～15：10	柔道場	
	なぎなた	15：20～18：20	剣道場	
	柔道・合気道	18：30～21：30	柔道場	
	少林寺拳法・空手道		剣道場	

※祝日は、個人利用の開催はございません。

【個人利用とは】

個人で柔道や、剣道等の種目ができる開放日のことです。
空手・なぎなた・剣道・柔道・合気道・少林寺拳法がご利用できます。

【ご持参いただくもの】

運動に適した服装・武道の道具・装具等（初心者及び体験者の方は、トレーニングウェア等でも可能）
※受付にて柔道着（上着のみ）を¥120でレンタルしております。

【利用上の注意】

一部の種目を除き、ジーンズなどの伸縮性のない服装での利用はできません。運動に適した服装での利用をお願い致します。
土足での利用はご遠慮ください。

【個人利用（種目自由）のご利用について】

武道の種目問わずご利用いただけます。
様々な種目が入り混じるので、周りには十分注意してご利用ください。

【指導員配置時間】

武道名	曜日	時間
女性剣道	火	10：00～12：00
なぎなた	月	18：30～20：30
	火	12：30～15：00
	土	15：30～18：00
剣道	火・木	18：30～20：30
柔道	火・木・土	18：30～20：30
合気道	火・土	18：30～20：30
少林寺拳法	木・土	18：30～20：30
空手道	月・土	18：30～20：30



★週間プログラム★

【教】…定期教室		【個】…個人利用		R7.4.1	
曜日\時間		午前 9：00～12：00	午後1 12：10～15：10	午後2 15：20～18：20	夜間 18：30～21：30
月曜日	柔道場	団体利用	【個】体力作りヨガ 13:15～14:30	団体利用	【個】空手道
	剣道場	【教】ヨ ガ ①9:15～10:30 ②10:45～12:00	団体利用	団体利用	【個】なぎなた
火曜日	柔道場	【教】幼児スポーツ 9:30～10:30 【教】産後ママのための骨盤ケア & バランスボール 11:00～11:50	【個】個人利用 （種目自由）	団体利用	【個】柔道・合気道
	剣道場	【個】女性剣道	【個】なぎなた	【教】剣道 17:00～18:30	【個】剣 道
水曜日	柔道場	団体利用			
	剣道場				
木曜日	柔道場	【教】ピラティス ①9:15～10:30 ②10:45～12:00	【個】個人利用 （種目自由）	【教】少林寺拳法 18:00～19:00	【個】柔道・少林寺拳法 【教】柔道 18:30～19:30
	剣道場	【個】個人利用 （種目自由）	【個】個人利用 （種目自由）	団体利用	【個】剣 道
金曜日	柔道場	団体利用	【教】はじめての太極拳 13:00～14:30	団体利用	団体利用
	剣道場	団体利用	団体利用	【教】スポーツチャンバラ 16:00～17:00	団体利用
土曜日	柔道場	【個】個人利用 （種目自由）	【個】個人利用 （種目自由）	【教】合気道 17:00～18:20	【個】柔道・合気道
	剣道場	【個】剣 道	団体利用	【個】なぎなた 【教】なぎなた 15:30～16:30 【教】少林寺拳法 18:00～19:00 【教】空手道 18:00～19:30	【個】少林寺拳法 空手道
日曜日	柔道場	団体利用			
	剣道場				