

武山道場 Aスタジオ/スケジュール 2025-

平日	月 18:00 OPEN	火 17:30 OPEN	水 18:00 OPEN	木 18:00 OPEN	金 17:30 OPEN	週末	土 AM9:30 OPEN	日 AM8:30 OPEN
17:30						8:30		
18:00	オープンマット	ジュニア 18:00-19:00 * ジュニア全帯	オープンマット	オープンマット	ジュニアⅠ 18:00-19:00 * ジュニア白帯・紫帯	9:00		はじめての空道 初心者入門クラス 9:00 - 9:45 * 空道白青帯
19:00	フィットネス キックボクシング 19:00 - 19:45 * オールメンバーフリー	オープンマット	女性フィットネス キックボクシング 19:00 - 19:45 * 女性メンバーフリー	フィットネス キックボクシング アドバンス 19:00 - 19:45 * オールメンバーフリー	ジュニアⅡ 19:00-20:00 * ジュニア青帯以上	10:00	ジュニアⅠ 10:00-10:50 * ジュニア白帯・紫帯	TRY空道ビギナー&ライト 10:00-10:50 * 空道色帯（空道女性フリー）
						11:00	女性フィットネス キックボクシング 11:10 - 12:00 * 女性メンバーフリー	TRY空道ビギナースパーリング 11:00 - 11:40 * 空道白青帯（空道女性フリー）
						12:00	はじめての空道 初心者入門クラス 12:15 - 13:00 * 空道白青帯	MMA空道 11:50-13:20 * 空道メンバーフリー
20:00	レスリング ビギナー 20:00-21:00 * 空道メンバーフリー	TRY空道 レギュラー 19:45-20:45 * 空道メンバーフリー	TRY空道 ミット&レギュラースパーリング 19:50-20:50 * 空道メンバーフリー （女性茶帯以上）	TRY空道 ビギナー&ライト 20:00-20:50 * 空道色帯 （空道女性フリー）	ブラジリアン柔術 レギュラー 20:00-21:00 * 空道メンバーフリー	13:00	オープンマット	オープンマット
						14:00		
						15:00	TRY空道 レギュラー 15:00-16:30 * 空道メンバーフリー	
21:00	ノーギテイクダウン フリースパー 21:00-21:30 * 空道メンバーフリー	柔道 レギュラー 21:00-22:00 * 空道メンバーフリー	柔道 ビギナー 21:00-22:00 * 空道メンバーフリー	TRY空道 アドバンス スパーリング 21:00-22:00 * 選手	柔術&グラップリング フリースパー 21:00-22:00 * 空道メンバーフリー	16:00		
						17:00	ジュニアⅡ 17:00-18:00 * ジュニア青帯以上	
CLOSE								

* 空道メンバーフリー：空道男女会員対象

* 女性メンバーフリー：空道女性会員、フィットネスキックボクシング会員対象

* オールメンバーフリー：空道男女会員、フィットネスキックボクシング会員対象

* 空道色帯：白青黄緑茶帯対象

* 空道女性フリー：空道女性会員対象

* 空道白青帯：空道男女白青帯対象

* クラス：初心者向けクラス

武山道場 Bスタジオ/スケジュール 2025-

平日	月	火	水	木	金	週末	土	日
	18:00 OPEN	17:30 OPEN	18:00 OPEN	18:00 OPEN	17:30 OPEN		AM9:30 OPEN	AM8:30 OPEN
17:30						8:30		
18:00	📖1on1 フォローアップミット 18:00-19:00 * オールメンバーフリー		📖1on1 フォローアップミット 18:00-19:00 * オールメンバーフリー	📖1on1 フォローアップミット 18:00-19:00 * オールメンバーフリー		9:00		
						10:00		
19:00						11:00		
						12:00		
20:00			📖TRY空道 ビギナースパーリング 20:00-20:40 * 空道白青帯 (空道女性フリー)			13:00		
						14:00		
			15:00					
21:00						16:00		
						17:00		
CLOSE								

* 空道メンバーフリー：空道男女会員対象

* 女性メンバーフリー：空道女性会員、フィットネスキックボクシング会員対象

* オールメンバーフリー：空道男女会員、フィットネスキックボクシング会員対象

* 空道色帯：白青黄緑茶帯対象

* 空道女性フリー：空道女性会員対象

* 空道白青帯：空道男女白青帯対象

*  クラス：初心者向けクラス