稽古時間割　　2024年1月9日（火）～

月	火	水	木	金	土	日
						早朝クラス 6:00～7:00 蒼龍本部道場
					長浦少年部 9:45～10:45 臨スポ柔道場	
					土曜少年部 9:30～10:30 蒼龍本部道場	初心者クラス 9:00～10:00 蒼龍本部道場
	午前クラス 10:00～11:00 蒼龍本部道場	初心者クラス 10:00～11:00 蒼龍本部道場	午前クラス 10:00～11:00 蒼龍本部道場	初心者クラス 10:00～11:00 蒼龍本部道場	長浦一般部 11:00～12:00 臨スポ柔道場	
袖ヶ浦さくら会 11:00～12:00 臨スポ柔道場					初心者・女性クラス 10:45～11:45 蒼龍本部道場	午前クラス 10:15～11:15 蒼龍本部道場
		一般クラス（4級以上） 14:00～15:00 蒼龍本部道場	シニアクラス 14:00～15:00 蒼龍本部道場	一般クラス（4級以上） 14:00～15:00 蒼龍本部道場		袖ケ浦少年部 14:15～15:15 長浦中学校
						疾風クラス 15:30～16:30 長浦中学校
		水曜少年初級・幼年部 17:30:～18:30 蒼龍本部道場				袖ケ浦中高生・一般部 16:45～17:45 長浦中学校
	火曜少年部 18:30:～19:30 蒼龍本部道場	水曜少年部（7級以上） 18:45:～19:45 蒼龍本部道場	おゆみ野少年部 19:05～20:00 おゆみ野南中学校	市原少年部 18:30～19:30 国分寺台西中学校	飛燕・若葉クラス 18:10～19:30 若葉中学校	
		昭和少年部 18:30:～19:30 昭和中学校				
		水曜中高生一般 20:00～21:00 蒼龍本部道場				
	火曜中高生一般 20:00～21:00 蒼龍本部道場	昭和中高生一般 19:40～20:40 昭和中学校	おゆみ野中高生一般部 20:00～20:55 おゆみ野南中学校	市原中高生一般部 19:40～20:40 国分寺台西中学校	五井中高生一般部 19:40～20:40 若葉中学校	
						ピンクは幼少年部