

稽古時間割

2025年1月より

月	火	水	木	金	土	日
						早朝クラス 6:00~7:00 蒼龍本部道場
					土曜少年部 9:30~10:30 蒼龍本部道場	
	午前クラス 10:00~11:00 蒼龍本部道場	初心者・一般クラス 10:15~11:00 蒼龍本部道場		初心者・一般クラス 10:15~11:00 蒼龍本部道場	長浦少年初級 9:45~10:45 臨スポ柔道場	初心者クラス 9:00~10:00 蒼龍本部道場
袖ヶ浦さくら会 11:00~12:00 臨スポ柔道場						
					長浦一般部 11:00~12:00 臨スポ柔道場	
			初心者クラス 14:00~15:00 蒼龍本部道場			袖ヶ浦少年部 14:15~15:15 長浦中学校
						袖ヶ浦中高生・一般部 16:45~17:45 長浦中学校
		水曜少年 18:30~19:30 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		
	火曜少年部 18:30~19:30 蒼龍本部道場	昭和少年部 18:30~19:30 昭和中学校				
		昭和中高生一般 19:40~20:40 昭和中学校				白は中学生以上
	火曜中高生一般 20:00~21:00 蒼龍本部道場	水曜中高生一般 20:00~21:00 蒼龍本部道場	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