

# 稽古時間割

2025年7月22日(火)現在

| 月                                | 火                                | 水                                  | 木                                     | 金                                   | 土                                | 日                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
|                                  |                                  |                                    |                                       |                                     |                                  | 早朝クラス<br>6:00~7:00<br>蒼龍本部道場       |
|                                  |                                  |                                    |                                       |                                     | 臨海道場少年部<br>9:45~10:45<br>臨スポ柔道場  |                                    |
|                                  |                                  |                                    |                                       |                                     | 土曜少年部<br>9:30~10:30<br>蒼龍本部道場    | 初心者クラス<br>9:00~10:00<br>蒼龍本部道場     |
|                                  | 午前クラス<br>10:00~11:00<br>蒼龍本部道場   | 初心者・一般クラス<br>10:15~11:15<br>蒼龍本部道場 | 午前クラス<br>10:00~11:00<br>蒼龍本部道場        | 初心者・一般クラス<br>10:15~11:15<br>蒼龍本部道場  | 臨海道場一般部<br>11:00~12:00<br>臨スポ柔道場 |                                    |
| 袖ヶ浦さくら会<br>11:00~12:00<br>臨スポ柔道場 |                                  |                                    |                                       |                                     |                                  | 一般クラス<br>10:15~11:15<br>蒼龍本部道場     |
|                                  |                                  |                                    |                                       |                                     |                                  |                                    |
|                                  |                                  |                                    | 初心者クラス<br>14:00~15:00<br>蒼龍本部道場       |                                     |                                  | 疾風クラス<br>15:00~16:30<br>長浦中学校      |
|                                  |                                  |                                    |                                       |                                     |                                  | 袖ヶ浦少年部<br>15:30~16:30<br>長浦中学校     |
|                                  |                                  |                                    |                                       |                                     |                                  | 袖ヶ浦中高生・一般部<br>16:45~17:45<br>長浦中学校 |
|                                  | 火曜少年部<br>18:30~19:30<br>東海中学校    | 水曜少年部<br>18:30~19:30<br>蒼龍本部道場     | おゆみ野少年部<br>19:00~20:00<br>おゆみ野南中学校    | 市原少年部<br>18:30~19:30<br>国分寺台西中学校    | 飛燕・若葉クラス<br>18:10~19:30<br>若葉中学校 |                                    |
|                                  |                                  | 昭和少年部<br>18:30~19:30<br>昭和中学校      |                                       |                                     |                                  |                                    |
|                                  | 火曜中高生一般<br>20:00~21:00<br>蒼龍本部道場 | 水曜中高生一般<br>20:00~21:00<br>蒼龍本部道場   |                                       |                                     |                                  |                                    |
|                                  |                                  | 昭和中高生一般<br>19:40~20:40<br>昭和中学校    | おゆみ野中高生一般部<br>19:50~20:50<br>おゆみ野南中学校 | 市原中高生一般部<br>19:40~20:40<br>国分寺台西中学校 | 五井中高生一般部<br>19:40~20:40<br>若葉中学校 |                                    |
|                                  |                                  |                                    |                                       |                                     |                                  | ピンクは幼少年部                           |