

# 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
		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	臨海少年初級 9:45~10:45 臨スポーツ柔道場	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 臨スポーツ柔道場					土曜少年部 9:30~10:30 蒼龍本部道場	
					臨海一般部 11:00~12:00 臨スポーツ柔道場	
			初心者クラス 14:00~15:00 蒼龍本部道場			袖ヶ浦少年部 15:30~16:30 袖ヶ浦市立長浦中学校
						袖ヶ浦中高生・一般部 16:45~17:45 袖ヶ浦市立長浦中学校
		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 千葉市立おゆみ野南中学校	市原少年部 18:30~19:30 市原市立国分寺台西中学校		
	火曜少年部 18:30~19:30 市原市立東海中	昭和少年部 18:30~19:30 袖ヶ浦市立昭和中学校				水色は中学生以上 大人まで
		昭和中高生一般 19:40~20:40 袖ヶ浦市立昭和中学校				
	火曜中高生一般 19:50~20:50 市原市立東海中	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 19:50~20:50 千葉市立おゆみ野南中学校	市原中高生一般部 19:40~20:40 市原市立国分寺台西中学校	五井中高生一般部 19:40~20:40 市原市立若葉中学校	ピンクは幼少年部