

トライフォース柔術アカデミー三郷 スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							13:00~14:00 基礎クラス
13:30							
14:00							14:15~15:15 一般クラス
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	基礎クラス 19:30~20:00	基礎クラス 19:30~20:00	ノーギクラス 基礎クラス 19:30~20:00	基礎クラス 19:30~20:30	ノーギクラス 基礎クラス 19:30~20:00	基礎クラス 19:00~19:40	
20:00	スパーリング 20:00~21:00	スパーリング 20:00~21:00	スパーリング 20:00~21:00	スパーリング 20:45~21:45	スパーリング 20:00~21:00	スパーリング 19:45~20:45	
20:30							
21:00							