

# 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
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							13:00~14:00 柔術クラス
13:30							
14:00							14:15~15:15 ノーギクラス
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	19:30~20:30 柔術クラス 20:45~21:45 ノーギクラス	19:30~20:30 柔術クラス 20:45~21:45 ノーギクラス	19:30~20:00 基礎クラス	19:30~20:30 柔術クラス 20:45~21:45 ノーギクラス	19:30~20:00 基礎クラス	19:30~20:30 柔術クラス 20:45~21:45 ノーギクラス	
20:00			20:00~21:00 スパーリング		20:00~21:00 スパーリング		
20:30							
21:00							
21:30							