

# 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							柔術クラス テクニック 13:15~14:00 スパーリング 14:30~14:45	
13:30								
14:00								
14:30							ノーギクラス テクニック 14:45~15:15 スパーリング 15:15~16:00	
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 グラップリング クラス	19:30~20:30 柔術クラス 20:45~21:45 グラップリング クラス	BRAVEGYM グラップリングクラス 19:30~20:00 基礎クラス 20:00~21:00 スパーリング	柔術クラス テクニック 19:15~20:00 スパーリング 20:30~20:45	BRAVEGYM グラップリングクラス 19:30~20:00 基礎クラス 20:00~21:00 スパーリング			
20:00								
20:30						ノーギクラス テクニック 20:45~21:15 スパーリング 21:15~22:00		
21:00								
21:30								