

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							柔術クラス テクニック 12:30-13:15 スパarring 13:15-14:00
13:00							
13:30							
14:00							ノーギクラス テクニック 14:00-15:30 スパarring 14:30-15:00
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30			BRAVEGYM グラップリングクラス 19:30～20:00		BRAVEGYM グラップリングクラス 19:30～20:00		
20:00	19:30～20:30 柔術クラス	19:30～20:30 柔術クラス	基礎クラス 20:00～21:00	19:30～20:30 柔術クラス	基礎クラス 20:00～21:00		
20:30	20:45～21:45 グラップリング クラス	20:45～21:45 グラップリング クラス	スパarring	20:45～21:45 グラップリング クラス	スパarring		
21:00							
21:30							