

# 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							12:30~13:15 柔術テクニック
13:30							13:15~14:00 柔術スパーリング
14:00							14:00~14:30 ノーギテクニック
14:30							14:30~15:00 ノーギスパーリング
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	19:15~20:00 柔術テクニック	グラップリングクラス 19:30~20:00 基礎クラス	19:15~20:00 柔術テクニック	グラップリングクラス 19:30~20:00 基礎クラス		
20:00	20:45~21:45 グラップリング クラス	20:00~20:45 柔術スパーリング	20:00~21:00 スパーリング	20:00~20:45 柔術スパーリング	20:00~21:00 スパーリング		
20:30		20:45~21:15 ノーギテクニック		20:45~21:15 ノーギテクニック			
21:00		21:15~22:00 ノーギスパーリング	中上級者MMA スパーリング 21:00-22:00	21:15~22:00 ノーギスパーリング	中上級者MMA スパーリング 21:00-22:00		
21:30							