

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							12:00~12:30 グラップリング 技術・打込み
12:30							12:30~13:00 スパーリング
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00						柔術技術 19:00~19:30 柔術スパーリング 19:30~20:30	
19:30	19:15~20:00 柔術テクニック	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	20:00~20:45 柔術スパーリング	20:00~20:45 柔術スパーリング	20:00~21:00 スパーリング	20:00~20:45 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		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	21:15~22:00 ノーギスパーリング		21:15~22:00 ノーギスパーリング			
21:30			中上級者MMA スパーリング 21:00-22:00		中上級者MMA スパーリング 21:00-22:00		