

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	19:30-20:15 柔術テクニック	19:15～20:00 柔術テクニック 20:00～20:45 柔術スパーリング	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	19:15～20:00 柔術テクニック 20:00～20:45 柔術スパーリング 20:45～21:15 ノーギテクニック 21:15～22:00 ノーギスパーリング	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	20:15-21:00 柔術スパーリング	20:45～21:15 ノーギテクニック 21:15～22:00 ノーギスパーリング					
20:30	21:00-21:30 ノーギテクニック 21:30-22:00 ノーギスパーリング						
21:00			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		
21:30							