

トライフォース赤坂2F 基本週間レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00							
8:00							
9:00							
10:00		ブラジリアン柔術 レギュラー 10:00~11:00		ブラジリアン柔術 レギュラー 10:00~11:00			ブラジリアン柔術 ベーシック 10:30~11:15
11:00							ブラジリアン柔術 レギュラー 11:30~12:30
12:00							ブラジリアン柔術 スパーリング 12:30~13:30
13:00							
14:00						ブラジリアン柔術 ベーシック 14:30~15:15	
15:00						ブラジリアン柔術 テクニック 15:30~16:15	
16:00						ブラジリアン柔術 スパーリング 16:15~17:30	
17:00							
18:00			ブラジリアン柔術 ベーシック 18:15~19:00	ブラジリアン柔術 レギュラー 18:00~19:00			
19:00	ブラジリアン柔術 レギュラー 19:00~20:15	ブラジリアン柔術 ベーシック 19:15~20:15	ブラジリアン柔術 アドバンスト 19:15~20:00	ブラジリアン柔術 ベーシック 19:15~20:15	ブラジリアン柔術 レギュラー 19:00~20:15		
20:00			ブラジリアン柔術 スパーリング 20:00~21:00				
	ブラジリアン柔術 ベーシック 20:30~21:30	ブラジリアン柔術 レギュラー 20:30~21:30		ブラジリアン柔術 レギュラー 20:30~21:30	ブラジリアン柔術 ベーシック 20:30~21:30		
21:00	フリーマット 21:30~22:15	フリーマット 21:30~22:15		フリーマット 21:30~22:15	フリーマット 21:30~22:15		
22:00							
23:00							