

トライフォース赤坂 週間レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	フリーマット 7:00~9:00	フリーマット 7:00~9:00	フリーマット 7:00~9:00	フリーマット 7:00~9:00	フリーマット 7:00~9:00		
8:00							
9:00							
10:00							フリーマット 10:00~11:30
11:00							ブラジリアン柔術 ベーシック 11:30~12:30
12:00							寝技スパーリング 12:30~13:30
13:00							
14:00						フィジカル トレーニング 14:00-14:50	
15:00	キックボクシング 15:00~17:30		キックボクシング 15:00~17:30		キックボクシング 15:00~17:30	ブラジリアン柔術 ベーシック 15:00~16:00	
16:00						寝技スパーリング 16:00~17:00	
17:00		フリーマット 17:30-18:00				フリーマット 17:30-18:00	
18:00	キックボクシング 18:00~19:15	キックビギナー 18:00~19:00	ジョシカク 18:00~19:15	キックボクシング 18:00~19:30	キックボクシング 18:00~19:15		
19:00		キックボクシング 19:15~20:45					
20:00	ブラジリアン柔術 ベーシック 19:30~20:30		ブラジリアン柔術 レギュラー 19:30~20:45	キックビギナー 19:45~20:45	ブラジリアン柔術 レギュラー 19:30~20:45		
21:00	ブラジリアン柔術 レギュラー 20:45~22:00	NO-GI 21:00~22:00	キックビギナー 21:00~22:00	ブラジリアン柔術 ベーシック 21:00~22:00	ブラジリアン柔術 ベーシック 21:00~22:00		
22:00	フリーマット 22:00~22:30	フリーマット 22:00~22:30	フリーマット 22:00~22:30	フリーマット 22:00~22:30	フリーマット 22:00~22:30		
23:00							

Weekly Class Schedule				
Kickboxing	Kickboxing beginner	Kick mitt	Available (you can use mat freely)	MMA
Brazilian jiu-jitsu	Newaza sparring (ground techniques)	Weight-loss classes	NO-GI	