

スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
20:00			20:00~21:00 基礎 (井賀)	20:00~21:00 レギュラー (篠田)	20:00~21:00 基礎 (小岩)	
20:15						
20:30						
20:45		20:45~21:30 レギュラー (新関)	スパーリング (稲嶺)	スパーリング (稲嶺)	スパーリング (稲嶺)	
21:00	21:00~21:45 基礎 (新関)					
21:15		オープン マット				
21:30						
21:45						オープン マット

- 練習場所はフジスポーツクラブ八千代緑が丘教室になります。
- 基礎クラスは原則トライフォースベーシックカリキュラムの内容になります
- クラス中のスパーリングの参加は任意です。スパーリングのみのクラスでもご希望があれば、テクニック練習ができますので、インストラクターにお声がけください。
- 第1土曜日は休講になります。