

2017年(6月～) graf空道アカデミー <2Fクラススケジュール>

月	火	水	木	金	土	日
休館	PM18:00-22:30	PM18:00-22:30	PM18:00-22:30	PM18:00-22:30	AM9:30-PM12:30	AM9:30-PM14:00
	オープンマット	フォローアップセッション 19:20-19:50 * 初心者講習 * 白・青帯限定	オープンマット	オープンマット	コンバットストライク for Fighter 10:00-10:50	TRY空道 level. I 10:30-11:45 空道打撃基本 ミット(or 組手ベーシック) コアトレーニング
	TRY空道 level. I 20:00-21:15 空道打撃基本 ミット(or 組手ベーシック) コアトレーニング	コンバットストライク for Fitness 20:00-20:50	graf kick (女性専用クラス) 19:00-19:50	ブラジリアン柔術 専科 (専門コーチクラス) 20:00-21:00	高専柔道専科 (専門コーチクラス) 11:00-12:30	
			柔道専科 (専門コーチクラス) 20:00-21:00		PM17:00-22:00	
	TRY空道 level. II 21:30-22:30 組手アドバンス 投げ技講習	選手 (強化選手クラス) 21:10-22:30		寝技・柔術 フリースパーリング 21:10-22:30	TRY空道 level. I 18:30-20:00 空道打撃基本 ミット 寝技・組打講習	TRY空道 level. II 12:00-13:00 組手アドバンス
			レスリング 専科 (専門コーチクラス) 21:10-22:30		TRY空道 level. I 20:10-20:50 組手ベーシック	
					打撃・寝技・柔術 フリースパーリング 21:00-22:00	
close 22:45					close 22:15	close 14:15

注1)各クラス、フォローアップセッションともに途中参加OK! 注2)クラスが開講されていない時間帯は自由に2F練習場をお使い頂けます。
注3)イエロー:空道着を着用 / グリーン:空道着・柔術着・柔道着を着用 / ブラック・パープル・ブルー・ピンク:着衣指定なし(動きやすい服装をご準備ください)。

2017年(6月～) graf空道アカデミー <1Fクラススケジュール>

月	火	水	木	金	土	日
	PM18:00-22:30	PM18:00-22:30	PM18:00-22:30	PM18:00-22:30	AM9:30-PM12:30	AM9:30-PM14:00
	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	トレーニング セミナー 11:00-12:00 * 不定期開講。 * 開講日は掲示板、及び ブログにて告知します。 * ジムエリアで開講。	フォローアップ セッション 9:45-10:15 * 初心者講習 * 白・青帯限定
					オープンマット	オープンマット
					PM17:00-22:00	
					オープンマット	
	フォローアップ セッション 21:15-21:45 * 初心者講習 * 白・青帯限定			フォローアップ セッション 21:10-22:00 * 初心者講習 * 白・青帯限定		
	close 22:45				close 22:15	close 14:15

注1) 各クラス、フォローアップセッションともに途中参加OK!

注2) イエロー: 空道着を着用 / ブラック・パープル: 着衣指定なし(動きやすい服装をご準備ください)。