

2016(9月～) graf空道アカデミー <<1Fタイムスケジュール>>

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	AM10:00-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	オープンマット	オープンマット	
					PM18:00-22:00		
	TRY空道 ビギナー (組手入門) 21:15-21:45 ※オールベルト	オープンマット	オープンマット	オープンマット	TRY空道 ビギナー (基本入門) 21:00-21:50 ※オールベルト	オープンマット	close 14:15
						オープンマット	
	close 22:45					close 22:15	

注1)上記全クラスは、クラスの途中からでも練習参加が可能です。 注2)クラスが開講されていない時間帯は自由にマットスペースをお使い頂けます。
 注3)イエロークラス:空道着を着用 / オープンマット:着衣フリー

2016年(9月～) graf空道アカデミー 《2Fタイムスケジュール》

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	AM10:00-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	高専柔道 テクニック 10:30-11:30 ※オールベルト	TRY空道 ベーシック 第1、3、5週(移動・フリートレ) 第2、4週(基礎組手・フリートレ) 10:30-12:00 ※オールベルト	
	TRY空道 ベーシック 第1、3、5週(基本・フリートレ) 第2、4週(基礎組手・フリートレ) 20:00-21:15 ※オールベルト	TRY空道 ベーシック 第1、3、5週(移動・フリートレ) 第2、4週(基礎組手・フリートレ) 20:00-21:15 ※オールベルト	graf kick (女性格闘技クラス) 19:00-19:50	ブラジリアン柔術 テクニック 20:00-21:00 ※オールベルト	フリースパーリング (寝技・柔術) 11:30-12:30		
			柔道 テクニック 20:00-21:00 ※オールベルト		PM18:00-22:00		
					TRY空道 ベーシック 第1、3、5週(基本・フリートレ) 第2、4週(基礎組手・フリートレ) 18:30-20:00 ※オールベルト	TRY空道 アドバンス (テクニック&スパーリング) 12:30-13:30 ※オールベルト	
	TRY空道 アドバンス (テクニック&スパーリング) 21:30-22:30 ※オールベルト	選手 21:20-22:40	レスリング テクニック 21:10-22:30 ※オールベルト	フリースパーリング (寝技・柔術) 21:10-22:30 ※オールベルト	寝技 テクニック 20:10-21:00 ※オールベルト		
					フリースパーリング (打撃・寝技・柔術) 21:00-22:00 ※オールベルト		
						close 22:15	close 14:15

注1) 上記全クラスは、クラスの途中からでもクラス受講が可能です。 注2) クラスが開講されていない時間帯は自由に2Fマットスペースをお使い頂けます。
 注3) イエロークラス: 空道着を着用 / グリーンクラス: 空道着・柔術着・柔道着を着用 / ピンク、ブルー、パープルクラス: 着衣フリー