



그레이시 주짓수 광화문 주간 스케줄표

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|-------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|--|
| 10:00 | | | | | | 10:00 Little Champ(Ages 6-8) 11:00 |
| 11:00 | | | | | | 11:00 Jr. Grapplers(Ages 9-13) 12:00 |
| 11:45 | Gracie Combatives 12:45 | Gracie Combatives 12:45 | Gracie Combatives 12:45 | Gracie Combatives 12:45 | Reflex Development Class(RD) 12:45 | |
| 12:00 | | | | | | 12:00 Gracie Combatives 13:00 |
| 13:00 | Master Cycle 14:30 | Master Cycle 14:30 | Master Cycle(No-Gi) 14:30 | Master Cycle 14:30 | Master Cycle 14:30 | 13:00 Master Cycle (No-Gi, Fight Simulation) 14:30 |
| 14:00 | Break Time 및 개인레슨 | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | Gracie Combatives 20:00 | Master Cycle(Gi) 20:30 | Gracie Combatives 20:00 | Master Cycle(Gi) 20:30 | Reflex Development Class(RD) 20:00 | |
| 20:00 | Master Cycle(Gi) 21:30 | Gracie Combatives 21:30 | Master Cycle(No-Gi) 21:30 | Gracie Combatives 21:30 | Master Cycle(Gi) 21:30 | |
| 21:00 | | | | | | |

* Reflex Development : 성인기초반(Gracie Combatives) 2 Stripe 이상 참여 가능.
 * No-Gi 수업: 도복 상의를 착용하지 않고, 레쉬가드 or 드라이핏 티셔츠 착용.
 * Fight Simulation: 5.5oz 글러브 지참.