

10月の新宿カリキュラム予定表



ベーシック (Basic)

29日～	A	L10	サイドコントロール エスケープ1
	B	L9	スタンディング1
6日～	A	L12	ハーフガード
	B	L11	クローズドガード1
13日～	A	L14	クローズドガード2
	B	L13	マウントポジション2
20日～	A	L16	ガードポジション2
	B	L15	パスガード2
27日～	A	L18	スタンディング2
	B	L17	サイドコントロール2

カリキュラムは月曜日から始まり1週間に2レッスンずつ進みます。The curriculum starts on Monday and progresses by two lessons per week.



アドバンスト (Advanced)

3日		L4	ガード(トップ)
10日		L5	サイドコントロールエスケープ3
17日		L6	タートルポジション(トップ)2
31日		L7	タートルポジション(ボトム)2



マスターカリキュラム (Master)

1日		L21	パスガード(ハーフガードパス3)
8日		L22	スタンディング6
15日		L23	デラヒーバガード2
22日		L24	サイドコントロールエスケープ6
29日		L25	パスガード(ロングステップパス)

11月の新宿カリキュラム予定表



ベーシック (Basic)

27日～	A	L18	スタンディング2
	B	L17	サイドコントロール2
3日～	A	L20	スパイダーガード
	B	L19	ガードポジション(ディフェンス)
10日～	A	L22	バックコントロール エスケープ
	B	L21	バタフライガード / シットティングガード
17日～	A	L24	タートルポジション(トップ)
	B	L23	スパイダーガードパス
24日～	A	L26	デラヒーバガード
	B	L25	タートルポジション(ボトム)

カリキュラムは月曜日から始まり1週間に2レッスンずつ進みます。The curriculum starts on Monday and progresses by two lessons per week.



アドバンスト (Advanced)

7日		L8	パスガード(ブルファイターパス)
14日		L9	ガードポジション3
21日		L10	マウントポジションエスケープ2



マスターカリキュラム (Master)

5日		L26	ガード(スパイダー3)
12日		L27	マウントポジション6
19日		L28	パスガード(ハーフガードパス4)