

2月の博多カリキュラム予定表



ベーシック (Basic)

30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.