２０１９年 IBMA 極真会館上級者 TS 方式組手合宿講習スケジュール

【初日】

09：30　現地集合
10：30　 TS 方式組手講習／ベーシックスタイル／稽古①（1H）

TS 方式の基本
12：00　昼食（食堂）
14：00　TS 方式組手講習／稽古②
ベーシックスタイル組手稽古（３H）

17：00　終了～お風呂
18：00　夕食（食堂）
19：30　TS 方式組手講習（ヒッティング、審判法を含む）／稽古③　（１H）
23：00　消灯

【２日目】
06：30　起床
07：00　朝食
08：30　TS 方式組手講習／稽古④（3H）

12：00　昼食（食堂）
14:00　TS 方式組手試合／ＴＳ方式組手試合＆審判講習／試合映像撮影／稽古⑤(3H)

17：00　終了
18：00　夕食（食堂）
19：30　試合感想戦（映像稽古）/稽古⑥（2H）

23：00　消灯

【３日目】
06：30　起床
07：00　朝食
08：30　TS 方式組手稽古／ヒッティング講習／稽古⑦（2.5H）
11：00　終了
12：00　昼食
13：00　解散