MASTER CYCLE®

해당 주	포지션 챕터	Fight Simulation Day	Fundamentals Focus
Nov 9 - Nov 14	1.1 Mount: Escapes	Friday	7. Standing
Nov 16 - Nov 21	1.2 Mount: Controls		1. Mount
Nov 23 - Nov 28	1.3 Mount: Submissions		2. Side Mount
Nov 30 - Dec 5	1.4 Mount: Submission Counters		3. Guard
Dec 7 - Dec 12	2.1 Side Mount: Escapes		4. Half Guard
Dec 14 - Dec 19	2.2 Side Mount: Controls		5. Back Mount
Dec 21 - Dec 26	2.3 Side Mount: Submissions Closed Dec 25(Merry Christmas)		6. Leg Locks
Dec 28 - Jan 2	2.4 Side Mount: Submission Counters Closed Jan 1(New years)		7. Standing
Jan49 - Jan 9	3.1 Guard: Controls		1. Mount

*수업 일정은 공휴일 및 특별 행사에 따라 변경될 수 있습니다.

Master Cycle 주간 일정표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
12:00p - 12:30p MC Fundamentals (Gi)	11:00a - 11:30a MC Technique (No-Gi)	12:00p - 12:30p MC Technique (Gi)		12:00p - 12:30p MC Technique (No-Gi / F.S)	
12:30p - 1:00p MC Sparring (Gi)	11:30a - 12:00p MC Sparring (No-Gi)	12:30p - 1:00p MC Sparring (Gi)		12:30p - 1:00p MC Sparring (No-Gi / F.S)	1:30p - 2:00p MC Technique (Gi)
					2:00p - 2:30p MC Sparring (Gi)
8:10p - 9:10p MC Fundamentals (Gi)	7:00p - 7:30p MC Technique (No-Gi)	8:10p - 9:10p MC Technique (Gi)		8:10p - 9:10p MC Technique (No-Gi / F.S)	
9:10p - 09:40p MC Sparring (Gi)	7:30p - 8:00p MC Sparring (No-Gi)	9:10p - 09:40p MC Sparring (Gi)		9:10p - 09:40p MC Sparring (No-Gi / F.S)	

- 수련 복장: 흰색 도복만 착용할 수 있습니다. 노기(No-Gi) 수업에서는 드라이핏 티셔츠 또는 래시가드와 함께 흰색 도복 바지나 파이트 쇼츠를 착용해 주세요. 이외의 티셔츠, 래시가드, 쇼츠는 허용되지 않습니다. 노기 수업에서도 반드시 주짓수 벨트를 착용해 주세요.
- MC 펀더멘털(Master Cycle Fundamentals): 마스터 사이클을 처음 시작했거나 기본기를 더욱 탄탄하게 다지고 싶은 수련생을 위한 수업입니다. 매주 서로 다른 포지션에서 핵심적인 공격 및 방어 목표를 집중적으로 다루며, 그레이시 컴배티브에서 마스터 사이클로 자연스럽게 전환할 수 있도록 돕습니다. 스파링 시간에는 수련 예절을 안내하고 각 포지션에서 달성해야 할 목표를 명확하게 설명하여, 자유 스파링에 대한 적응력과 자신감을 키울 수 있도록 합니다.
- 파이트 시뮬레이션(Fight Simulation): 파이트 시뮬레이션 스파링에서는 안전하고 협력적인 방식으로 가벼운 타격을 스파링에 적용합니다. 참여하려면 5.5온스 스파링 글러브와 마우스피스를 반드시 준비해야 합니다. 모든 수련생이 이 중요한 훈련을 경험할 수 있도록 파이트 시뮬레이션 스파링의 진행 요일은 매월 변경됩니다. 이 수업에서는 수련생의 안전과 상호 협력을 가장 중요하게 생각합니다.
- MC 스트라이프 승급: 블루벨트부터 블랙벨트까지의 스트라이프 승급은 스트라이프 하나당 최소 8개월의 꾸준한 출석과 100회 이상의 수업 참여를 기준으로 합니다. 100회에는 RD 수업 10회와 FS 수업 10회가 포함되어야 합니다. 단, 이는 승급 심사를 위한 최소 출석 요건이며, 해당 조건을 충족했다고 해서 승급이 자동으로 보장되는 것은 아닙니다.