

パラエストラ小岩・綾瀬

[オンラインレッスン・スケジュール]

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	柔術 モーニングストレッチ (アンディ・コング) 9:30~10:00		柔術 モーニングストレッチ (アンディ・コング) 9:30~10:00		柔術 モーニングストレッチ (アンディ・コング) 9:30~10:00		
10:00							
12:30						キックボクシング 初心者・フィットネス (大内) 12:30~13:00	キックボクシング オンラインミット (タイガ) 12:30~13:00
13:30						キッズ柔術 (大内) 13:30~14:00	
14:30	柔術 (大内) 14:30~15:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大内) 14:30~15:00	柔術 ストレッチ (アンディ・コング) 14:30~15:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 14:30~15:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 14:30~15:00	柔術 (大内) 14:30~15:00	
17:30	科学教室 & ストレッチ キッズ (大内) 17:30~18:00		キッズ柔術 (アンディ・コング) 17:30~18:00	キッズキック (大池) 17:30~18:00	科学教室 & ストレッチ キッズ (大内) 17:30~18:00		
19:00	修斗・MMA キッズグラップリング (斎藤) 19:00~19:30	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 19:00~19:30	柔術 (大内) 19:00~19:30	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 19:00~19:30	キックボクシング オンラインミット (タイガ) 19:00~19:30	キックボクシング 初心者・フィットネス (狂猫yokko) 19:00~19:30 ※5/18(土)、5/23(土) 開催	
20:00	修斗・MMA グラップリング (斎藤) 20:00~20:30	柔術 (アンディ・コング) 20:00~20:30	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 20:00~20:30	修斗・MMA グラップリング (大内) 20:00~20:30	柔術 (大内) 20:00~20:30	初心者・ヨガクラス (狂猫yokko) 20:00~20:30 ※5/18(土)、5/23(土) 開催	
21:00						飲みクラス d(^_^o) (大内) 21:00~	

パラエストラ小岩 〒133-0057 東京都江戸川区西小岩2丁目17-1 ライオンズマンション1階(101)

パラエストラ綾瀬 〒120-0005 東京都足立区綾瀬4丁目24-13 水垣ビル1階

<http://www.paraestrakoikiwa.com>