

パラエストラ綾瀬

[レッスン・スケジュール]

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---|------------------------------|---|---|--|--|
| 8:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | キックボクシング 初心者・フィットネス (スダ456) 11:30~13:00 |
| 13:00 | | | | | | キッズ柔術 (大内) 13:00~14:30 | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 15:00~16:00 | | 柔術 デイトム (大内) 15:00~16:30 | |
| 16:00 | キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 16:00~17:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | キッズ柔術 (大内) 17:00~18:15 | キッズキック (大池、ワカナ) 17:00~18:00 | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | キッズMMA (斎藤) 19:00~20:00 | キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 19:00~20:00 | 柔術 (大内) 18:30~20:00 | キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 19:00~20:00 | キックボクシング 初心者・フィットネス (大池、タイガ) 19:00~20:00 | 初心者キック & ヨガクラス (狂猫yokko) 19:00~20:00 | |
| 20:00 | | | | | | ※第2、4土曜日 開催 | |
| 20:30 | 修斗・MMA (斎藤) 20:30~22:00 | 柔術 (井田) 20:30~22:00 | 柔術 (大内) 20:30~22:00 | 修斗・MMA (大内、島村) 20:30~22:00 | キックボクシング 中級者 (大池、タイガ) 20:30~22:00 | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |