

# 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

|       | 月                             | 火                                             | 水                             | 木                                             | 金                                                 | 土                                                                     | 日                                                                     |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 10:00 |                               | 柔術<br>(井田)<br>10:00~11:30                     |                               |                                               |                                                   | 柔術スパーリング<br>(阿部)<br>8:00~10:00<br>不定期。開催される<br>場合はTwitterで<br>告知されます。 | 柔術スパーリング<br>(阿部)<br>8:00~10:00<br>不定期。開催される<br>場合はTwitterで<br>告知されます。 |
| 11:00 |                               |                                               |                               |                                               |                                                   |                                                                       |                                                                       |
| 11:30 |                               |                                               |                               |                                               |                                                   |                                                                       | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(スダ456)<br>11:30~13:00                      |
| 13:00 |                               |                                               |                               |                                               |                                                   | キッズ柔術<br>(大内)<br>13:00~14:30                                          |                                                                       |
| 14:00 |                               |                                               |                               |                                               |                                                   |                                                                       |                                                                       |
| 14:30 |                               |                                               |                               |                                               |                                                   |                                                                       |                                                                       |
| 15:00 |                               |                                               |                               | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大池)<br>15:00~16:00 |                                                   | 柔術<br>デイトム<br>(大内)<br>15:00~16:30                                     |                                                                       |
| 16:00 |                               | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大池)<br>16:00~17:00 |                               |                                               |                                                   |                                                                       |                                                                       |
| 17:00 |                               |                                               | キッズ柔術<br>(大内)<br>17:00~18:15  | キッズキック<br>(大池、ワカナ)<br>17:00~18:00             |                                                   |                                                                       |                                                                       |
| 20:30 |                               | キックボクシング<br>フリー練習(大池)<br>18:30~19:00          |                               | キックボクシング<br>フリー練習(大池)<br>18:30~19:00          | キックボクシング<br>フリー練習(大池)<br>18:30~19:00              |                                                                       |                                                                       |
| 19:00 | キッズMMA<br>(斎藤)<br>19:00~20:00 | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大池)<br>19:00~20:00 | 柔術<br>(大内)<br>18:30~20:00     | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大池)<br>19:00~20:00 | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大池、タイガ)<br>19:00~20:00 | 初心者キック<br>&<br>ヨガクラス<br>(狂猫yokko)<br>19:00~20:00                      |                                                                       |
| 20:00 |                               |                                               |                               |                                               |                                                   | ※第1土曜日のみ開催                                                            |                                                                       |
| 20:30 | 修斗・MMA<br>(斎藤)<br>20:30~22:00 | 柔術<br>(井田)<br>20:30~22:00                     | 柔術<br>(大内、レイヤ)<br>20:30~22:00 | 修斗・MMA<br>(大内、島村)<br>20:30~22:00              | キックボクシング<br>中級者<br>(大池、タイガ)<br>20:30~22:00        |                                                                       |                                                                       |
| 22:00 |                               |                                               |                               |                                               |                                                   |                                                                       |                                                                       |
| 22:30 |                               |                                               |                               |                                               |                                                   |                                                                       |                                                                       |